

LIBRO DE
PROYECTOS

PARA

**LA SALUD
Y EL BIENESTAR**

PARA LA EDUCACIÓN PREESCOLAR, PRIMARIA Y SECUNDARIA



¡Por mi salud, por tu salud, por la salud del planeta!

LIBRO DE
PROYECTOS

PARA

**LA SALUD
Y EL BIENESTAR**

PARA LA EDUCACIÓN PREESCOLAR, PRIMARIA Y SECUNDARIA

¡Por mi salud, por tu salud, por la salud del planeta!

Coordinadora: **Teresita del Niño Jesús Garduño Rubio**



Agradecimientos:

El Instituto de Investigaciones Pedagógicas A.C. y el Conacyt reconocen la colaboración de las siguientes personas sin cuyo entusiasmo, tenacidad, profesionalismo y entrega no habría sido posible llegar al final de la presente obra:

Autora de los capítulos 1, 2, 3, 4 y 12:

Teresita del Niño Jesús Garduño Rubio

Autoras del Proyecto: Alimentación nutritiva y cocinas escolares:

Sarah Bak-Geller Corona

Angélica González Galindo

Ma. de la Luz Palacios Macedo

Adhara Tapia Vázquez

Autor/as del Proyecto: Huertos:

Elena Guadalupe Gómez Córdoba

Mario De Leo Winker

María Pérez Fajardo

Adhara Tapia Vázquez

Autor/as del Proyecto: Mi vida en movimiento:

Ana Frida Monterrey Heimsatz

Israel Huesca Guillén

Rita Eloisa Velasquillo Martínez

Autoras del Proyecto: Las fiestas:

Amaranta Leyva Pérez Gay

Brenda Massiel García Montesinos

María Fernanda Ortiz Pérez

María Nelly Rodríguez Cervantes

Maihualida Salazar Maldonado

Autoras del Proyecto: El Rincón de las emociones:

Francisca Leyte Mendoza

Lilia Ortiz Salazar

Isolda Zapiáin Garduño

Autor/as del Proyecto: Guardianes del planeta

Gustavo Ampugnani

Juan Carlos Lira Chávez

Gabriela Soria López

María Laúd Vargas Vázquez

Autoras del Proyecto: Consumo responsable y reciclado:

Claudia B. Crevenna R.

Laura Marcela Vázquez Ávalos

Lilia Ortiz Salazar

Maria Laud Vargas Vázquez

Correctoras de estilo y redacción:

Sara Bak-Geller Corona

Teresita del Niño Jesús Garduño Rubio

Rosa Ma. Ramos Rodríguez

Gabriela Soria López

Sandra Villalobos Nájera

Agradecimiento a:

Alina Eunice Lozada Rosillo

Diseño de la obra:

Adriana Horita y Jorge Rivera

Finalmente queremos agradecer el apoyo y sostenimiento permanente, así como la inspiración de la Dra. Carmen De la Peza Cásares quien apoyó la idea desde su inicio y manifestó su reconocimiento permanente al equipo redactor.

INDICE

Cápítulo	Título	Página
1	Carta a las maestras y maestros	7
2	Algunas reflexiones generales acerca de los aprendizajes para toda la vida	12
3	Estrategia general Conacyt-Escuelas	19
4	Metodología general de trabajo	23
5	Proyecto: Alimentación nutritiva y cocinas escolares	37
6	Proyecto: Huertos	79
7	Proyecto: Mi vida en movimiento	110
8	Proyecto: Las fiestas	147
9	Proyecto: El rincón de las emociones	194
10	Proyecto: Guardianes del planeta	225
11	Proyecto: Consumo responsable y reciclado	286
12	Consideraciones finales	324
ANEXO	Cuestionarios de evaluación de los proyectos para la salud y el bienestar	330



CARTA A LAS MAESTRAS
Y MAESTROS

Estimadas maestras, estimados maestros:

Este libro de Proyectos es una invitación a las comunidades escolares (estudiantes, docentes y familias) para construir dentro de las prácticas de la escuela un proyecto general que tenga como objetivo reflexionar, problematizar y proponer soluciones generadas desde el contexto escolar a fin de mejorar los hábitos de alimentación y bienestar como procesos biopsicosociales.

La intención inicial es la toma de conciencia de la dimensión del problema de salud por el que atraviesa la población mexicana con el fin de generar propuestas y respuestas locales, a partir de la investigación de los actores del espacio escolar y el diseño de acciones concretas para enfrentar la problemática.

¿Cuáles son los objetivos de este libro?

Este libro NO es un programa obligatorio, tampoco es un concurso que promueva la competencia entre las escuelas. El Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Conacyt) busca realizar un acompañamiento a las y los docentes para promover la alimentación saludable y el bienestar de las niñas, los niños y adolescentes de las escuelas de Educación Básica, considerando todos los factores que la ciencia considera están implicados en dicho bienestar: el cuidado del equilibrio con el ambiente, las prácticas de vida saludable, el cultivo de las tradiciones que nutren la salud cultural y el cuidado muy cercano de la autoestima y la salud socioemocional.

Para lograr lo anterior, se proponer el diseño autónomo de proyectos de trabajo por parte de las escuelas y docentes en los niveles de preescolar, primaria y secundaria para promover estilos de vida saludable y así prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas asociadas a la alimentación y que han detonado la letalidad en la Pandemia de Covid 19.

Lo que se presenta en este libro son sólo ejemplos de desarrollo de proyectos que muestran algunas estrategias para promover cambios en la vida de las niñas, los niños y los adolescentes. Abarcan diversos ámbitos de la vida: la alimentación, el juego, el movimiento, la danza, el teatro, las prácticas culturales y la relación de las personas con el entorno natural que los rodea. Presentan un abanico de posibilidades para que cada docente y cada colectivo escolar decidan por dónde quieren transitar en un cambio de las tareas de la escuela, de tal modo que sea posible transformar la realidad tan compleja que vivimos hoy en día.

¿Cuál es la estrategia fundamental?

La estrategia básica es promover el diseño y puesta en marcha de proyectos de acciones permanentes en las escuelas, ofreciendo la plataforma de Conacyt para su difusión, análisis y enriquecimiento y la asesoría del Consejo para que dichas propuestas se conviertan en estrategias educativas que generen hábitos de vida saludable para los niños, niñas, adolescentes y sus familias.

El Conacyt considera fundamental promover el reconocimiento del trabajo de estudiantes, docentes y escuelas para favorecer que dichas estrategias se incorporen a las prácticas cotidianas que coadyuven al mejoramiento de la salud y el bienestar la de población.

¿Cuál es la perspectiva psicopedagógica que fundamenta el diseño de proyectos para la salud y el bienestar?

Esta propuesta educativa tiene sus bases en la psicología genética y la psicopsicopedagogía que reconocen los procesos de construcción de conocimientos a partir de la interacción social; es decir, partimos de la convicción de que la inteligencia, como proceso psicopsicopsocioafectivo, es una construcción social.

Implica la conciencia de que los aprendizajes significativos se generan a partir de acciones reales que los sujetos interiorizan y transforman en categorías de pensamiento.

Esta práctica educativa se estructura a partir del reconocimiento de que la afectividad es la energética del conocimiento humano.

¿Quiénes son las autoras y autores de estos proyectos?

Para el diseño de los proyectos se formaron equipos con docentes con muchos años de experiencia y otros que iniciaban su tarea educativa con toda la energía de la juventud, junto con profesionales de la salud, de la nutrición, de las Ciencias sociales y Naturales. Se trata pues de equipos interdisciplinarios con los pies en el terreno escolar y con la mente en los espacios epistemológicos de las Ciencias.

¿Cuáles son los tiempos para participar en estos proyectos?

El Conacyt y el IIPAC abren el espacio de participación para los colectivos escolares a partir de la publicación de este libro. La invitación está abierta y estaremos pendientes de recibir los registros de sus proyectos lo que permitirá establecer un puente entre el Conacyt y las escuelas.

Creemos firmemente que las soluciones que nacen de las comunidades son las que tienen más posibilidad de consolidarse y convertirse en estrategias permanentes. Este proyecto permitirá dar un espacio de reconocimiento a las diversas iniciativas que pueden surgir a lo largo y ancho del territorio nacional.

El Conacyt organizará espacios virtuales de intercambio donde los colectivos presentarán los logros de sus proyectos y compartirán ideas, iniciativas, preguntas y dificultades. Dichos proyectos serán integrados en un espacio virtual y podrán constituir el material para un segundo tomo de este libro, aumentado y mejorado, pues recuperará la realidad que cada colectivo escolar construya en su propio espacio. Como lo señalamos previamente, no se trata de un concurso, se trata de una construcción colectiva que permita que la experiencia docente de un colectivo escolar retroalimente a otros colectivos, en vinculación con los

espacios de la Ciencia y la Tecnología que, en este proyecto, reconocen la necesidad de articularse con las escuelas para ir de lo deseable a lo posible.

El equipo de Conacyt que trabaja en un diálogo permanente con el del Instituto de Investigaciones Pedagógicas A. C. tiene claro que para promover cambios en las estrategias escolares no es pertinente una propuesta directiva, sino generar espacios fértiles para que la semilla crezca, como todas las semillas, desde abajo.

¿Por qué proponer ahora este gran proyecto colectivo?

Iniciamos pues el proyecto de construcción colectiva porque tenemos la convicción de que el magisterio mexicano tiene conciencia de su responsabilidad y de su capacidad para enfrentar la crisis que vivimos hoy en día; que ha reflexionado ampliamente sobre lo que estamos viviendo en esta pandemia y que ha sido lector de la información que circula profusamente desde la Secretaría de Salud, a partir de la declaración de la emergencia, teniendo claro que tenemos que hacer algo contundente para ayudar a disminuir, en todo lo posible, la epidemia de enfermedades crónicas.

Las maestras y los maestros están conscientes de que la educación es una herramienta fundamental para los cambios sociales. Ellas y ellos saben que la escuela no puede ser igual después de la pandemia porque ahora enfrentamos nuevas realidades. Ante eso, el currículum y las prácticas escolares deben modificarse para iniciar el camino para dar nuevas respuestas ante la incertidumbre que recorre todo el planeta. Pero el magisterio tiene también una gran certeza y está basada en lo que ha logrado en su acción permanente con esa gran mayoría de la población que circula por las aulas y las escuelas. El magisterio es consciente de que sabe cómo lograr que las niñas, los niños y los adolescentes descubran el maravilloso mundo de la lectura, desarrollen el pensamiento matemático, enfoquen sus preguntas ante el mundo natural y busquen respuestas por sí mismos, se apasionen por comprender las causas de los fenómenos físicos y sociales y comprendan la necesidad de construir acuerdos para vivir en una sociedad democrática.

Las maestras y los maestros tienen un enorme saber pedagógico que se alimenta día a día en la interacción con sus estudiantes y que en esta pandemia ha sido objeto de múltiples reflexiones porque han tenido que construir nuevas herramientas para buscar generar construcciones cognitivas y afectivas en las y los educandos. Sí, la pandemia ha sido tiempo de profundas reflexiones, de analizar lo que no pudimos hacer antes, lo que fue muy complejo realizar durante el confinamiento, y lo que sería importante hacer al regreso a la escuela. El shock de la pandemia que primero impactó la vida personal y familiar, se ha convertido en un potente instrumento de análisis de las interrelaciones que establecemos con la naturaleza y la sociedad. Observar el compromiso que ha enfrentado en primera línea el personal de salud y en paralelo todas las personas que han seguido activas para que la sociedad tuviera alimentos y

servicios es una gran lección. El magisterio dice estar en la segunda línea y eso lo lleva a repensar lo que le toca como responsabilidad social e histórica.

Parece ser que el futuro nos alcanzó. Un día despertamos con la sensación de que algo totalmente inesperado se iba extendiendo sin contención por todo el planeta. Ante eso, el magisterio sabe que la escuela debe transformar su visión para no orientarse sólo hacia el futuro, hacia el final de la educación básica, sino pensar en el presente.

Es importante repensar la escuela. ¿Cuál es su función en esta sociedad de la pandemia? ¿El rol de la escuela es únicamente la transmisión de una ideología que perpetúa una superestructura social? Con la multiplicación ad infinitum del conocimiento en la gran diversidad de ramas del mismo, ¿lo que busca la escuela es la repetición del mismo en planas y recitaciones en voz alta? A pesar de que usamos una ínfima parte de lo aprendido de los programas escolares...¿es necesario que todos los escolares del mundo aprendan la fórmula del trabajo, o del calor? ¿Todos deben repetir todas las capitales del planeta y conocer los nombres de todos los ríos?

Tal vez la pregunta central sería: ¿Y qué hacemos con todos esos conocimientos? ¿Cómo cambian nuestra relación con el mundo? ¿Cómo los aplicamos en nuestra interpretación de la realidad? ¿En qué afectan a nuestra elección de lo que comemos cada día, o lo que compramos, o a decidir cómo nos relacionamos en la familia y en la sociedad? ¿Está realmente la escuela modificando nuestra relación con el mundo? ¿Nos ha enseñado realmente a respetar al entorno y a establecer una relación de equilibrio que deje a la fauna en su hábitat natural junto con los microorganismos con los que convive sin riesgo? ¿Ha propiciado el análisis de las relaciones entre los seres humanos y la naturaleza y de las consecuencias de la ruptura del estado sustentable de un sistema ecológico dando como respuesta las enfermedades emergentes? Finalmente, ¿Realmente creemos que la escuela nos preparó para la pandemia? ¿Nos estará preparando para convivir con este coronavirus SARS Cov-2 mientras la anhelada bendición de la vacuna se extienda de manera justa y democrática para toda la humanidad?

¿Cómo nos preparará la escuela para otras epidemias en el futuro?

Estas son algunas preguntas que muchos maestros y maestras se han hecho en estos tiempos de confinamiento. Emprendamos proyectos de acción, acompañados por la Ciencia para intentar ir construyendo respuestas para el presente y, por consiguiente, para el futuro.

Tere Garduño

2

ALGUNAS REFLEXIONES GENERALES
ACERCA DE LOS APRENDIZAJES
PARA TODA LA VIDA

Una de las preocupaciones centrales de la escuela está en lograr que lo que se aprenda permanezca, transforme los saberes anteriores y potencie nuevos saberes.

Para comprender cómo provocar saberes permanentes y basados en la teoría psicogenética, les invitamos a recorrer brevemente el camino por el cual se construye unos de los aprendizajes más significativos y perdurables en los seres humanos: el lenguaje. Si observamos cuidadosamente la evolución del lenguaje en las y los bebés encontramos caminos comunes, no importa el contexto donde se encuentren.

La dotación genética con la que nace cada ser humano, determinará su posibilidad de sobrevivir y adaptarse al mundo. El caso más importante de los mecanismos reflejos fundamentales al inicio de la vida es la succión, que garantiza que un bebé pueda alimentarse y crecer. Como efecto de la acción de sus mecanismos reflejos, niñas y niños, desde recién nacidos, responden a la gran cantidad de estímulos externos que los rodean y que poco a poco se asocian a experiencias gratificantes como sucede cuando su dedo llega a la boca y produce placer al chuparlo, generando un esquema sensoriomotriz de succión, similar al que se produjo en el contacto con el pecho materno, pero diferenciado porque el nuevo objeto, el dedo, es diferente.

Los primeros aprendizajes de los seres humanos que son fundamentalmente sensoriales están unidos a los objetos que se conocen; es así como un/a bebé integra a la madre el sonido de sus palabras, las rimas que le canta, y sus expresiones de afecto; es decir, todo eso junto, es mamá. Esta presencia del lenguaje materno hará que el niño o la niña se alerte o se tranquilice con sólo escuchar la voz de la madre aunque no esté cerca.

Cuando esto sucede se están dando los inicios de la representación que será un mecanismo fundamental para conservar lo que se reconoce del mundo. Es decir, lo que hacen es interiorizar ese sonido en el esquema sensorial de representación de la madre, pero vinculado a todas las sensaciones que ésta le provoca: alimento, protección, calor, ternura, suavidad, olor y texturas entre otros esquemas sensoriomotores. Con ello queremos decir que ese conocimiento acerca de la madre, las sensaciones que provoca y los sentimientos que despierta están entrelazados. Entonces, podemos afirmar que desde el origen todo conocimiento va acompañado de sensaciones y afectos.



Fotografía: *Los primeros aprendizajes se dan en un permanente esfuerzo por vincularse al mundo externo a través de los sentidos.*

Fotografía: Archivo IIPAC Escuela Activa Paidós.

Una de las conquistas fundamentales del desarrollo que acompañará a las personas durante toda su vida, consiste en la posibilidad de guardar internamente el mundo que les rodea, por medio del mecanismo de la representación. Cuando esto sucede, los seres humanos construyen interiormente esquemas de representación de los objetos y seres de su entorno. Estos esquemas son inicialmente sensoriomotores; es decir, se construyen desde las sensaciones y el movimiento. **Es así como las y los bebés descubren que se comunican con la madre a través de la mirada**, siguen con la vista sus movimientos y sonidos y voltean hacia el lugar de donde viene la voz, como si su vista pudiera atraer al resto del “objeto” que perciben, que es la madre. Ese proceso iniciado con la percepción del sonido, el olor y el movimiento va propiciando que poco a poco internamente reconstruyan a mamá y cuando escuchan su voz aunque no la vean, su llanto o ansiedad va a disminuir porque la voz es una parte de mamá y la anuncia. Cuando los objetos se interiorizan en la mente se dará la permanencia del objeto que es la base del lenguaje.

Esta posibilidad de representación que implica una presentación interna de los objetos, una especie de retrato del mundo, se irá expresando de múltiples formas y entonces niñas y niños emularán los sonidos que escuchan, observarán a la madre para comunicarse con ella con la mirada y a través de un balbuceo, que generalmente es respondido con palabras, sonidos, cantos y rimas. La madre continua el diálogo hasta que en un momento el niño o la niña emiten un balbuceo cercano a la palabra mamá y ella se emociona e interactúa en un diálogo. Seguramente el bebé va a repetir el balbuceo y constatará que la madre aparece. Ha construido en acción un esquema que representa a mamá. Es ahí donde la representación de su madre se vincula a un sonido que no es mamá, pero aparece en lugar de ella. Es así, como el lenguaje es una re-presentación del objeto, pero no es el objeto.

Al principio, el bebé dice “pa, ma, ta” a todas las cosas. Poco a poco aparece una diferenciación de sonidos según el objeto. Puede decir “Ta ta” a la abuelita o “Tatatata” a la tía. Se comunica también con

acciones observando las reacciones de los adultos, como cuando dice “no” con la cabeza, repitiendo la acción adulta. Establece relaciones entre sonidos, objetos y seres, por lo que seguramente le dira “miau” al gato, “guau” al perro y “muu” a la vaca. Es una señal que sus percepciones de la realidad siguen siendo interiorizadas. Escucha a los adultos y seguramente cuando le dicen: “Allá viene mamá”, aunque no distinga todas las palabras, voltará hacia donde le señalan.

Los niños y niñas desde muy pequeños intentan expresarse de diversas maneras hasta lograr que mamá acceda a sus peticiones, implicando así una estrategia para lograr sus objetivos. Emiten sonidos que son interpretados por la madre, lo cual los hace sentirse reconocidos y alientan nuevas expresiones. Este desarrollo del lenguaje implica emociones y afectos. Finalmente, si reciben aprobación de los que le rodean expresado con aplausos, miradas, abrazos y festejos, muy posiblemente repetirán la acción porque saben que han encontrado reconocimiento.

Aunque es fascinante seguir el desarrollo del lenguaje en los primeros meses de vida, suspenderemos esta viaje psicogenético para subrayar únicamente que no podría darse este inicio de la representación y del lenguaje, si no se acompañara de múltiples sensaciones y afectos. Esta doble génesis de esquemas cognitivos y afectivos es la que permitirá que la lengua materna se interiorice, se consolide y se acreciente de forma permanente. Es así como la lengua se convierte en la herramienta fundamental para conocer el mundo, a través de esquemas isomorfos cognitivos y afectivos que la entretrejen en el cerebro humano como la herramienta fundamental de comunicación de las personas.



Fotografía: *Interiorizar acciones y representarlas*
 Archivo: IIPAC Escuela Activa Paidós.

Conocer, es una necesidad intrínseca del ser humano; conocer, permite comprender el mundo, adaptar los esquemas anteriores para integrar nuevas realidades y, posteriormente, da las herramientas para interactuar con el entorno. Niñas y niños, desde su nacimiento, conocen el mundo a través de sus percepciones, sensaciones y acciones. Generan representaciones que les permiten ir descubriendo la realidad, como lo hacen cuando descubren que no todas las personas que los rodean, son su mamá. El punto de partida de nuevos conocimientos son los esquemas previos que son diferentes a cada edad. Al inicio, hasta la aparición de representaciones más estructuradas que acompañan al surgimiento del lenguaje los esquemas son sensoriomotores; posteriormente son preoperatorios, luego concretos y finalmente formales y permiten a los adolescentes ingresar al mundo de la abstracción.

Es fundamental reconocer que durante toda la infancia, es decir desde el nacimiento, hasta el final de la educación primaria, los esquemas cognitivos afectivos y sociales se construyen a partir de acciones concretas.

Por todo el proceso descrito de génesis del conocimiento es fundamental que en la escuela se realicen acciones concretas, que respondan al nivel de desarrollo de los escolares, que impliquen sensaciones, emociones y afectos y que vinculen lo conocido con nuevos descubrimientos y saberes relacionados con su contexto físico y social. Se trata pues de proyectos de acción que harán que los aprendizajes sean altamente significativos y se guarden en el sistema de representación de niñas, niños y adolescentes.

Si el proyecto de nutrición, o el del huerto y la cocina, o el de las acciones en defensa del planeta, o el del juego y movimiento físico, o el de la celebración de la fiesta o el espacio de círculo mágico logran impactar emocional, cognitiva, afectiva y socialmente a los educandos, seguramente podrán ser integrados en sus prácticas cotidianas de vida.



Fotografía: *Rescatar animales abandonados.*

Fuente: Archivo del IIPAC Escuela Activa Paidós.

Se trata pues de lograr el disfrute de la comida nutritiva y sana, de sentir gran emoción al cultivar las lechugas y las calabazas del huerto, de disfrutar de juegos en los árboles y caminatas con la familia, de bailar y cantar en las fiestas al ritmo de la música, de imaginar escenarios y actuar para rescatar a las tortugas en peligro de extinción, de buscar en un lugar del aula una cobija para las emociones, de rescatar animales abandonados y regar diariamente la tierra sintiéndose dignos guardianes del planeta, al enfrentarse al consumismo y disfrutar plenamente del bien vivir en la comunidad.

Ese es el objetivo fundamental de los Proyectos para la Salud y el Bienestar porque partimos de la convicción de que sólo la interrelación estrecha entre los esquemas cognitivos, afectivos y sociales es la que garantiza la transformación de los hábitos de vida anquilosados y estereotipados. Se trata de impactar de tal modo que las niñas, los niños y los adolescentes después del disfrute de una nueva forma de alimentarse, de moverse, de bailar, de expresar sus sentimientos o de defender al planeta, repitan por su propia voluntad esas acciones de manera permanente.

La orientación epistemológica de los proyectos parte de la convicción de que la conducta humana es una manifestación de un proceso de adaptación del sujeto a la realidad que lo rodea, con dos facetas que la constituyen: un aspecto estructural o cognitivo y otro aspecto energético o afectivo. Lo cognitivo constituye el aspecto estructural que implica el establecimiento de relaciones con los objetos físicos y las abstracciones; son las percepciones, los aprendizajes y los razonamientos que constituyen nuestros esquemas de conocimiento. En otras palabras, ese aspecto estructural es la inteligencia.

El aspecto energético implica una acción afectiva, llena de emociones y sentimientos que provee de energía afectiva a la estructura cognitiva. Este aspecto afectivo, se va constituyendo como una manera estable de comprender y sentir los diversos fenómenos y situaciones a los que se enfrentan las personas. El aspecto energético tiene como base esquemas afectivos muy primitivos como son las sensaciones, los sentimientos y las emociones, hasta llegar a esquemas afectivos superiores como son las tendencias y los valores que se articulan en la operación afectiva superior que es la voluntad. Los esquemas afectivos constituyen el sistema moral y ético del sujeto que impulsará la voluntad para la ejecución de acciones, para emprender tareas y campañas y para buscar convencer a otros y otras de aquello en lo que se cree y se confía.

La estructura ética del sujeto tiene una génesis afectiva, que parte de los sentimientos más primitivos que se van interiorizando y transformando junto con las concepciones que construye del mundo, convirtiéndose en tendencias y valores para potenciar su voluntad. Esta propuesta pedagógica promueve acciones estrechamente vinculadas a las emociones, de tal forma que propicien acciones y proyectos autónomos que transformen la vida personal y colectiva en un ejercicio de voluntad moral.



Fotografía: *Los esquemas socioafectivos y los cognitivos están entrelazados.*

Fotografía: Archivo del IIPAC Escuela Activa Paidós.

Es por lo anterior que en todos los proyectos que se proponen se busca que los niños, niñas y adolescentes no sólo construyan una concepción más amplia, profunda y diversificada de la realidad, sino que la experiencia afectiva los lleve a nutrir una voluntad autónoma que los mueva a realizar acciones con plenas convicciones de su legitimidad. Es así como los sentimientos y emociones autorregulados consolidan la voluntad como mecanismo formal de lo afectivo. Esto convierte a la escuela en un espacio en donde se disfruta el encuentro con el conocimiento en un clima de reciprocidad, respeto mutuo, autocrítica, cooperación, donde la tenacidad y la voluntad parten de la toma de conciencia y la convicción de las acciones que se emprenden. Es el único camino de impactar la inteligencia y mover la voluntad.

Tere Garduño.

3

ESTRATEGIA GENERAL
CONACYT-ESCUELAS

¿Quién promueve este trabajo de Proyectos?

El Conacyt y el IIPAC que consideran fundamental promover el reconocimiento del trabajo de docentes, estudiantes y escuelas para favorecer que dichas estrategias se incorporen a las prácticas cotidianas que generen hábitos de vida saludable para los niños, niñas, adolescentes y sus familias, coadyuvando al mejoramiento de la salud y el bienestar de la población.

¿Cuáles son sus objetivos?

- Realizar un acompañamiento a las y los docentes para promover la alimentación saludable y el bienestar de las niñas, los niños y adolescentes de las escuelas de Educación Básica.
- Proponer el diseño autónomo de proyectos de trabajo por parte de las escuelas y los docentes para prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas asociadas a la alimentación y que han detonado la letalidad en la Pandemia de Covid 19.
- Promover estilos de vida saludable y de equilibrio con el ambiente.
- Proponer esquemas generales para proyectos en los niveles de preescolar, primaria y secundaria.

¿Cómo apoya el Conacyt?

Promoviendo el diseño y puesta en marcha de proyectos de acción permanente en las escuelas, ofreciendo la plataforma de Conacyt para su difusión, análisis y enriquecimiento. El cuestionario que ha diseñado Conacyt y que podrá ser respondido a través de un enlace electrónico que se proporcionará al momento de inscribir su proyecto, tiene como propósito recabar, interpretar y dar a conocer a la ciudadanía mexicana la información pertinente sobre la realidad educativa y las experiencias en el aula de las y los docentes en México.

¿Cómo se vinculan las escuelas con el Conacyt y el Conacyt con las escuelas?

Para poder participar con sus proyectos en esta estrategia planteada desde el Conacyt es necesario que desde el Consejo Técnico de las escuelas de los niveles de preescolar, primaria o secundaria, revisen el libro de Proyectos y analicen en cuál de ellos se inscriben sus intereses o reflexiones y acuerden cuál proyecto se vincula con sus problemáticas, intereses y fortalezas. A partir de ello analizan si tomarán todo el proyecto, alguna parte o harán sus propias modificaciones.

Es importante que después compartan sus decisiones con todo el alumnado a través de asambleas (desde el preescolar hasta la secundaria) para recoger las sugerencias que realicen las alumnas y alumnos. Posteriormente se presenta el proyecto a toda la comunidad escolar y a las familias para potenciar su efecto y transformarlo con la participación colectiva. Se trata de un proyecto que involucra

a toda la colectividad y se enriquece con las aportaciones de todos sus miembros. Los comentarios de los miembros de la comunidad respecto a los problemas que se enfrentan o los que se advierten, las oportunidades que pueden abrir los proyectos y las fortalezas de todas y todos, serán de gran utilidad para el enriquecimiento de un proyecto colectivo.

Una vez que la comunidad escolar está convencida de que es el proyecto que les interesa, en trabajo colegiado de docentes, estudiantes y familias, realizan su propio diseño que responda a los intereses y necesidades de la comunidad escolar. No se trata de una copia, tienen la libertad para transformarlo de acuerdo a sus necesidades, problemáticas, conocimientos y experiencia. Los ejemplos que se presenta en este Libro de Proyectos para la Salud y el Bienestar son una de tantas posibilidades que se pueden generar alrededor de estas problemáticas y estos objetivos. Contienen información importante sobre las diversas temáticas que se abordan, así como estrategias concretas de trabajo en el aula. Sin embargo, es necesario considerar que no son instructivos, ni recetas, sólo son relatos de proyectos reales que se han llevado a cabo en comunidades escolares y que pueden servir como inspiración para que cada colectivo tome sus propias decisiones. Por ello, los proyectos no son todos iguales, cada uno sigue el ritmo que sus actores le impusieron de acuerdo a las problemáticas y objetivos a los que se enfrentaban. Hemos incluido las estrategias de evaluación que propusieron los equipos autores; algunas son más generales y otras más específicas. Sin embargo, cabe señalar que es el propio colectivo docente quien encontrará las propuestas de evaluación más pertinentes, considerando además que se trata de una evaluación formativa que se desarrolla a lo largo de todo el proyecto. Es importante que antes de empezar a operar el proyecto cada colectivo escolar, anticipe todas sus necesidades y recoja las sugerencias y aportaciones de toda la comunidad, es decir las y los estudiantes, sus familias y colegas del colectivo docente. El trabajo colegiado con toda la comunidad enriquecerá las propuestas y permitirá que se atiendan necesidades y se logren objetivos. Un mecanismo constante, que permitirá ajustar el desarrollo del proyecto, será la asamblea escolar que permitirá informar, evaluar, ajustar y proponer las transformaciones necesarias.

Una vez terminado el diseño del proyecto, entren al enlace <https://forms.gle/9BYxJ7nbvJVDSZTr9> para registrarlo. No olviden señalar el tiempo que preveen para iniciar la operación de su proyecto.

Al entrar a este proyecto con el Conacyt adquieren la responsabilidad de rendir un informe y participar en un foro anual de proyectos para la salud y el bienestar donde presentarán su trabajo, estrategias y logros a otros colectivos, con el acompañamiento del Conacyt.

¿Cuáles son los fundamentos psicopedagógicos?

Esta propuesta educativa tiene sus bases en la psicología genética y la psicopedagogía que reconoce los procesos de construcción de conocimientos a partir de la interacción social. Implica la conciencia de que los aprendizajes significativos se generan a partir de acciones reales que los sujetos interiorizan y transforman en categorías de pensamiento.

Esta práctica educativa se estructura a partir del reconocimiento de que la afectividad es la energética del conocimiento humano.

¿Qué ofrece este libro?

Una metodología sencilla y práctica de fácil acceso para el diseño de proyectos permanentes para la salud y bienestar de las comunidades educativas.

Compartiremos ejemplos concretos de proyectos realizados en diversas comunidades escolares para ser modificados y enriquecidos en cada uno de los colectivos de acuerdo a sus necesidades específicas y sus realidades.

Tere Garduño



METODOLOGÍA GENERAL
DE TRABAJO

¿Cuál es la metodología general que se propone para los proyectos para la salud y el bienestar?

Los proyectos para la salud y el bienestar tienen una perspectiva integral, tanto en las áreas de conocimiento que los atraviesan como en la necesidad de articular el esfuerzo de todas y todos: docentes, estudiantes, familias y entorno de la escuela. Es decir, su visión es holística y buscan mejorar las condiciones de salud y bienestar de toda la comunidad.

Es importante señalar que es a partir de la realidad de la escuela, de los saberes de sus integrantes y de las necesidades y posibilidades detectadas como se generan los proyectos escolares. Ese es su punto de partida por lo que no son trasladables de forma idéntica a otros contextos. Cada comunidad escolar genera un proyecto particular aterrizado en su realidad.

Conviene agregar que los proyectos atraviesan las diferentes asignaturas que se trabajan en la escuela. Es decir, en todos ellos se escribe para diseñar el proyecto, se lee para consultar diversas informaciones y se traza o dibuja para expresar lo imaginado o comunicar a otros las ideas. También se hacen cálculos para saber costos, calcular proporciones, medir espacios para instalar el huerto, contar los pasos del baile o reconocer los niveles de un violentómetro o un termómetro afectivo. Se aprende acerca del valor nutricional de los alimentos familiares y las plantas del entorno y se reconoce el bienestar que produce el juego, la actividad física y el baile. También se investiga acerca de las tradiciones, canciones, música y danzas locales que conforman la cultura familiar y escolar. Los proyectos permiten aprender acerca del impacto de las perturbaciones humanas sobre la naturaleza y las acciones contra el consumismo y el cuidado que se requiere para no seguir impulsando el cambio climático. Con todo lo anterior queremos decir que se trata de proyectos interdisciplinarios que permiten conocer a través de acciones concretas. Son proyectos de trabajo que se abren a la participación democrática e inclusiva de todos los actores escolares y que se diseñan a partir de asambleas y sesiones de trabajo colectivas con la finalidad de recuperar las ideas innovadoras de todos los miembros de la colectividad escolar.

¿Cuáles son los fundamentos teóricos de los Proyectos de Trabajo en la escuela?

La investigación sobre la escuela se ha dedicado en los últimos años a realizar un minucioso análisis y una profunda reflexión sobre el quehacer pedagógico y el acontecer del trabajo en las aulas. Los procesos de enseñanza y de aprendizaje, así como el desarrollo cognoscitivo, afectivo y social de niñas, niños y adolescentes, son factores fundamentales para considerar la permanente actualización necesaria de las prácticas educativas. Asimismo, la planeación, los estilos de enseñanza, las estrategias didácticas, la metodología y la evaluación, definen y transparentan las líneas de trabajo del modelo educativo empleado por las y los docentes dentro de la vida escolar.

Hemos elegido para los fines de esta propuesta la metodología por proyectos, por su flexibilidad y

confiabilidad para trabajar con las y los alumnos situaciones cotidianas que les permitan utilizar los conocimientos, habilidades, destrezas, valores y actitudes adquiridos con anterioridad y conjuntarlos con la nueva información, de manera que puedan resolver y enfrentarse a nuevos retos.

Es importante mencionar, que el método de proyectos ha podido enriquecerse gracias a las aportaciones de teóricos e investigadores de diferentes campos relacionados con el Movimiento de la Escuela Nueva y de la Pedagogía Freinet que aportaron importantes reflexiones para la transformación de la educación desde los inicios del siglo XX.

¿Cuáles fueron las primeras propuestas sistematizadas del Método de Proyectos?

El cuestionamiento acerca de los métodos rígidos y verticales de la escuela no es nuevo, desde finales del siglo XIX, el filósofo John Dewey criticaba duramente “la sobrecarga del currículum elemental e imaginaba un nuevo tipo de escuela como se advierte en la carta que le dirige a su esposa en 1894, de la cual citamos este texto publicado originalmente en “Perspectivas: revista trimestral de educación comparada”, de la UNESCO:

“Cada vez tengo más presente en mi mente la imagen de una escuela; una escuela cuyo centro y origen sea algún tipo de actividad verdaderamente constructiva, en la que la labor se desarrolle siempre en dos direcciones: por una parte, la dimensión social de esta actividad constructiva, y por otra, el contacto con la naturaleza que le proporciona su materia prima...”¹

Posteriormente su discípulo y colega Kilpatrick, de la Universidad de Columbia, basó el concepto de su idea de “proyecto” en la teoría sobre la experiencia enunciada por Dewey que planteaba que la solución de problemas concretos y prácticos era la clave para adquirir, (diríamos actualmente), “construir” conocimientos.

Tanto en la obra de Kilpatrick como en el análisis que hacen de ella algunos pedagogos, los proyectos tienen una estructura común: la motivación que impulsa a los sujetos al planteamiento del problema y por lo tanto al diseño del proyecto, su ejecución o desarrollo y su análisis posterior de manera crítica. Para el desarrollo de los proyectos en las escuelas sugerimos que se logre el ciclo completo.

¹ Dewey, John (1894). “Carta de John Dewey a Alice Dewey, 1 de Noviembre de 1894”, Dewey Papers, Morris Library, Southern Illinois University, Carbondale Publicado originalmente en *Perspectivas: revista trimestral de educación comparada* (1993) París: UNESCO, Oficina Internacional de Educación, vol. XXIII, nos 1-2, págs. 289-305.

El Método de Proyectos supone una **concepción de los procesos de enseñanza y de aprendizaje con base en lo que comprenden y aprenden las niñas, niños y adolescentes** así como en la enseñanza integral, de manera que se liberen y organicen sus capacidades experimentalmente, es decir, en contacto con la realidad, partiendo de experiencias propias y buscando someter a prueba las ideas previas que lleven a una mejor comprensión de los fenómenos y a representaciones cognitivas más precisas.

Lo anterior implica que se pretende aprender a aprender siguiendo una condición dialéctica, es decir de pensamiento-acción-reflexión en base al proyecto que se desarrolla, entendido éste como acto propositivo que favorezca la promoción de relaciones sociales horizontales y democráticas, con el fin de construir aprendizajes motivados por intereses o necesidades de quien o quienes desarrollan el proyecto. El método de proyectos es un proceso de toma de decisiones y ejecución de acciones.

De acuerdo con Kilpatrick, en todo proyecto se observan cuatro fases básicas: propósito, planeación, ejecución y evaluación. Este proceso supone una aproximación sistematizada aunque no rígida a los fenómenos, de preferencia con orientación a las necesidades de comprensión de los sujetos.

Es importante señalar la importancia que adquiere la cooperación para el trabajo cuando se lleva a cabo un proyecto, desde el momento en que se plantea un problema o se decide una temática de investigación hasta que se construye la propuesta, se analiza, evalúa y se presenta. En todo ese proceso es necesario el trabajo colaborativo entre alumnos, alumnas, docentes y familias, de manera que se promociona el desarrollo del carácter moral y la disposición actitudinal y comportamental. Toda vez que es un asunto compartido, el proyecto se convierte en un bien común del cual todos participan, se comprometen y benefician.

Siguiendo las ideas de Dewey, Kilpatrick entiende en paralelo la idea de escuela y sociedad donde el entorno social es determinante, es decir, con la acción educativa se reconstruyen las experiencias que los alumnos adquieren en su vida social, en su interacción con otros y otras. Por lo tanto, esta propuesta pedagógica involucra rasgos y atributos sociales de cada individuo y articula las diferencias de quienes participan, teniendo como criterio un fin común que los une y explica; del mismo modo, los aprendizajes que se construyen por la ruta de un proyecto inciden directamente en la vida de los participantes y con quienes lo comparten, se torna significativo al centrarse en intereses y necesidades que se tienen con otras personas por muy distintas que éstas sean entre sí. Considerando que en este Libro de Proyectos para la Salud y el Bienestar se busca la construcción de conocimientos permanentes y significativos que impacten la vida de las y los participantes y modifiquen sus estilos de acción cotidiana, hemos llegado a la conclusión de que la estrategia de diseño de proyectos es altamente pertinente.

Entonces, el método de proyectos es equiparable en buena medida al trabajo de los científicos sociales que, de manera similar, se plantean preguntas y problemas, estudian e interrogan fuentes de información, generan hipótesis, observan y juzgan la realidad, elaboran conclusiones que comparten y difunden contribuyendo al conocimiento social del género humano.

Es importante considerar el propósito del proyecto a desarrollar, considerando que su planeación y las acciones consecuentes que se requieran estarán centradas en el logro de ese propósito. Es por ello que la intervención pedagógica conlleva siempre una finalidad y un sentido, no rígido pero sí indicativo que garantice las demás acciones y la mediación docente.

En palabras de Kilpatrick:

“La nueva educación acentúa la actividad finalista: la educación antigua la dejaba de lado, negándole todo valor. Para realizar una actividad finalista productiva, la unidad típica de los procedimientos escolares deberá ser, por lo tanto, el propósito personal... (y agregamos nosotros, colectivo) porque al mismo tiempo que se respeta la personalidad, apoya la democracia, cultivando los atributos necesarios al ejercicio de la misma: respeto de sí mismo, auto-dirección, iniciativa, acción dirigida por el pensamiento, autocrítica y perseverancia.”²

Consideramos fundamental **desarrollar en la escuela la cooperación social** entre los sujetos como un sistema para consolidar también la autonomía en el ejercicio democrático y participativo de niñas, niños y adolescentes, que son capaces de hacer planteamientos propios, someterlos a prueba y generar ideas nuevas sobre sus experiencias. En lo anterior radica la importancia y vitalidad del método de proyectos y por ello se ha incorporado como forma de organización del trabajo en el aula en los sistemas educativos de varios países, incluyendo el sistema educativo mexicano, en cuyo currículum la metodología de proyectos junto con las situaciones didácticas son estrategias de intervención pedagógica que, aunque deben precisarse y ejercitarse entre los docentes, están en consonancia con propósitos y perfiles de egreso de niñas, niños y adolescentes que cursan la Educación Básica.

Cabe señalar la importancia que el trabajo por proyectos tuvo en el CONAFE, particularmente para la población infantil migrante en la propuesta de Educación intercultural.³ Igualmente en la Dirección General de Operación de Servicios Educativos de la Administración Federal se desarrolló en el año 2000 una propuesta de Proyectos para la integración de disciplinas en la escuela primaria, alrededor de una temática a investigar o problema a resolver. En el caso de la educación preescolar, la entonces Secretaría de Educación del Distrito Federal, propuso a los Centros de Atención a la Infancia comunitarios a través de la Propuesta Alternativa Integral (PAI) el trabajo en diversos proyectos para lactantes y preescolares.⁴

² Kilpatrick, William Heard. (1980). En Filho, Lourenco. Introducción al estudio de la escuela nueva. Buenos Aires: Editorial Kapelusz. pág. 2019.

³ Bonilla Pérez Abel, Garduño Rubio Teresita del Niño Jesús, González Campos Olivia, Guerra y Sánchez María Elena, Rodríguez Mckeon Lucía Elena. (1999). *Educación Intercultural. Una propuesta para población infantil migrante*. México. Consejo Nacional de Fomento Educativo, CONAFE.

⁴ Secretaría de Educación, Instituto de Investigaciones Pedagógicas A.C. (2010). *Propuesta alternativa integral para la Educación Inicial y Preescolar. Centros de Atención infantil*. México: Distrito Federal.

El método de proyectos concibe a estudiantes activos que construyen conocimientos y hacen propuestas y planes de acción en un proceso cooperativo junto con sus docentes. El método de proyectos coincide con las ideas de promoción de pensamiento crítico y pensamiento complejo, elementales para la lectura de la incierta realidad actual en la que se desenvuelven niñas, niños y adolescentes en la que desempeñarán funciones vitales para la sociedad; una sociedad global del conocimiento en la que más que nunca se hace fundamental el ejercicio de vida democrática, de convivencia y de ciudadanía y dónde es necesario hacer dialogar las voces diversas que se expresan en ella.

Las ideas de Dewey y Kilpatrick, aunque forman parte de una tradición pedagógica histórica, hoy tienen actualidad, puesto que la escuela debe buscar las experiencias de vida del alumnado, experiencias marcadas por el signo de la diferencia y de la diversidad, según sus distintos orígenes, necesidades, intereses y contextos. El método de proyectos es un punto de encuentro que se centra en un fin, según el cual se tomarán decisiones y se ejecutarán acciones conjuntas, buscando retomar múltiples conocimientos y habilidades de los participantes y acudiendo a la interdisciplinariedad y al trabajo colaborativo como estrategias de resolución de la problemática que se plantea. Es importante señalar que las conclusiones o resultados de un proyecto trastocarán los ámbitos de vida inmediatos de los participantes. Precisamente estas propuestas buscan insertarse en la vida de las escuelas y cambiar algunas dinámicas que ocurren en ellas.

De tal suerte que trabajar en un proyecto suponga un ejercicio de vida y una estrategia global de solución de conflictos, aplicable a lo largo de la vida y en toda clase de situaciones a las que niñas, niños y adolescentes deberán enfrentarse, movilizandolos sus saberes, con una postura crítica, empleando los recursos a su disposición y adquiriendo una conciencia de condiciones que complejice las situaciones y optimice su resolución y mejor desenvolvimiento.

¿Existen otras aportaciones en la historia de la pedagogía que orienten este trabajo de Proyectos?

Otro gran exponente y con notables aciertos para el trabajo escolar, fue Ovide Decroly, quien en su afán de reconceptualizar los métodos de enseñanza señaló la importancia de la globalización del aprendizaje a través de la promoción de los centros de interés. Este ejercicio de globalización tuvo su expresión en el Método Integrado que se trabajó en México en la década de los 90's en el Libro Integrado para los dos primeros grados de la escuela Primaria y que permitía a las y los docentes articular todo el trabajo escolar alrededor de problemáticas centrales que le daban significado a la construcción colectiva del conocimiento.

Los Centros de Interés propuestos por Decroly reconocían las necesidades fundamentales infantiles, basando su metodología en: a) La actividad espontánea del niño, vinculada a las necesidades esenciales

de su vida cotidiana, b) La creación de un ambiente escolar, netamente natural, a través del cual se propicia un mejor desarrollo infantil, c) El reconocimiento del niño y la niña, por parte de la escuela, como un ser en constante proceso de evolución, d) El juego, como la estrategia primordial de los Centros de Interés.

En resumen y no por ello menos importante, es importante considerar que Rousseau, Dewey, Montessori, Decroly, Freinet, Claparede, Neill, Wallon, Ferrière, Mena, José de Tapia, Makarenko, Korzác, Freire y Vigosky continúan siendo los antecesores y predecesores de un legado que promete concebir a la escuela como un espacio abierto en donde se garantice una educación que desarrolle el potencial afectivo, cognitivo, social y ambiental de las y los escolares basado en una metodología de proyectos, que tome en cuenta los intereses y necesidades de las niñas, niños y adolescentes.

Una perspectiva ampliamente enriquecedora para el trabajo por proyectos es la pedagogía de Celestín Freinet que abre el camino del “tanteo experimental” técnica de investigación empírica que integra principios epistemológicos y pedagógicos, la sensibilidad y empatía con los que aprenden y la metacognición de la propia acción docente junto con el contexto educativo. Es así como los docentes parten del conocimiento de las y los educandos, de las materias de estudio y de sus propios esquemas psicocognitivos, afectivos y sociales para aprender y enseñar. El tanteo experimental permite adecuar todo el tiempo la tarea educativa. Podríamos verla como una filosofía de lo inacabado que permanente nos invita a reflexionar, a cambiar y a transformar.

Cabe señalar que en la Pedagogía Freinet tiene un papel central la asamblea escolar que es un espacio democrático, abierto a la participación de todas y todos, donde se analizan problemas, se hacen propuestas y se proponen soluciones colectivas respecto a los problemas de la comunidad. La asamblea permite además reconocer lo que cada persona sabe respecto a un asunto o tema específico, se plantean hipótesis acerca de lo que se puede lograr con diversas estrategias de trabajo y con la organización de comisiones. La asamblea escolar, no sólo es un punto de partida para el diseño de los proyectos, sino que se convierte en el espacio de análisis permanente, de revisión de logros y de planteamiento de nuevas estrategias. El registro sistemático de acuerdos ayuda al colectivo escolar a revisar si los objetivos se van logrando o si se han planteado nuevas metas, así como a tomar decisiones sobre nuevas investigaciones o sobre la necesidad de pedir apoyos en la escuela, la comunidad u otros entornos. En este sentido, es pertinente reconocer cómo la perspectiva de Paulo Freire le permite a la escuela identificar el contexto que la rodea y articular las diversas influencias que van formando la cultura humana para así poder desarrollar proyectos contruídos por la colectividad.

¿Cuál es, en concreto, la Metodología que se propone?

A continuación se propone un esquema de preguntas que pueden guiar el diseño de los proyectos. Cabe señalar que sólo es un esquema, en la óptica de que pueden existir otros que guíen al colectivo al análisis de las problemáticas, y al diseño y construcción de propuestas de acción para contribuir a su solución.

El sentido de las preguntas: ¿Qué preguntamos?

Las preguntas buscan propiciar el interés de niñas, niños y adolescentes, orientar sus reflexiones, así como reconocer lo que saben y piensan respecto a un asunto o tema específico. También pretenden guiar el trabajo de maestras y maestros al ofrecerles la posibilidad de plantearse hipótesis acerca de lo que se puede lograr con las diferentes estrategias de trabajo.

A lo largo del proyecto se irán planteando nuevas interrogantes que provengan de la curiosidad y la necesidad de profundizar la tarea que se emprende y la temática abordada. En este sentido es importante ser sensibles a los intereses que las y los estudiantes manifiestan, saber escucharlos y ofrecer otro tipo de experiencias y situaciones que enriquezcan las propuestas de trabajo.

Las preguntas también están encaminadas a desarrollar capacidades de análisis e investigación y son las que se han considerado como las más importantes en el trabajo de cada ámbito. Se recomienda analizarlas y tomarlas en cuenta durante el desarrollo de las actividades.

Las preguntas que nos hacemos para iniciar los Proyectos para la Salud y el Bienestar y algunas de sus respuestas concretas son:

¿Qué problema tenemos?

Tenemos una epidemia de enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes, obesidad y enfermedades cardiovasculares) en la población mexicana que potenciaron la letalidad de la Covid-19.

¿Qué sabemos del problema?

Sabemos que dichas enfermedades están asociadas a una mala alimentación de productos ultraprocesados, con bajo valor nutricional y alto contenido de azúcares, así como con un estilo de vida no saludable. También sabemos que la humanidad ha contribuido a un gran deterioro del medio ambiente.

¿Cómo proponemos resolverlo?

- Propiciando una alimentación nutritiva e instalando cocinas escolares.
- Promoviendo la instalación y funcionamiento de huertos
- Fortaleciendo la educación física, los juegos tradicionales, y los juegos para el tiempo libre.

- Estimulando la educación artística integrando la danza, la música, el teatro, la literatura, la plástica, la cultura local, las tradiciones y las fiestas.
- Protegiendo la salud emocional y la autoestima.
- Impulsando la educación ambiental.
- Fomentando el reciclado, reducción, reúso y reutilización de desechos sólidos.

¿A través de qué?

Del diseño autónomo de proyectos de trabajo permanentes con la participación de toda la comunidad escolar: estudiantes, docentes, personal de apoyo y administrativo, familias, vecinos y autoridades locales.

¿Dónde obtenemos información?

Investigando en diversas fuentes. En esta etapa se obtienen nuevos aprendizajes sobre el proyecto que se pretende desarrollar. Es importante que alumnas y alumnos, así como sus docentes, investiguen, amplíen o modifiquen lo que ya saben. Las fuentes o medios que se consultan para obtener información son:

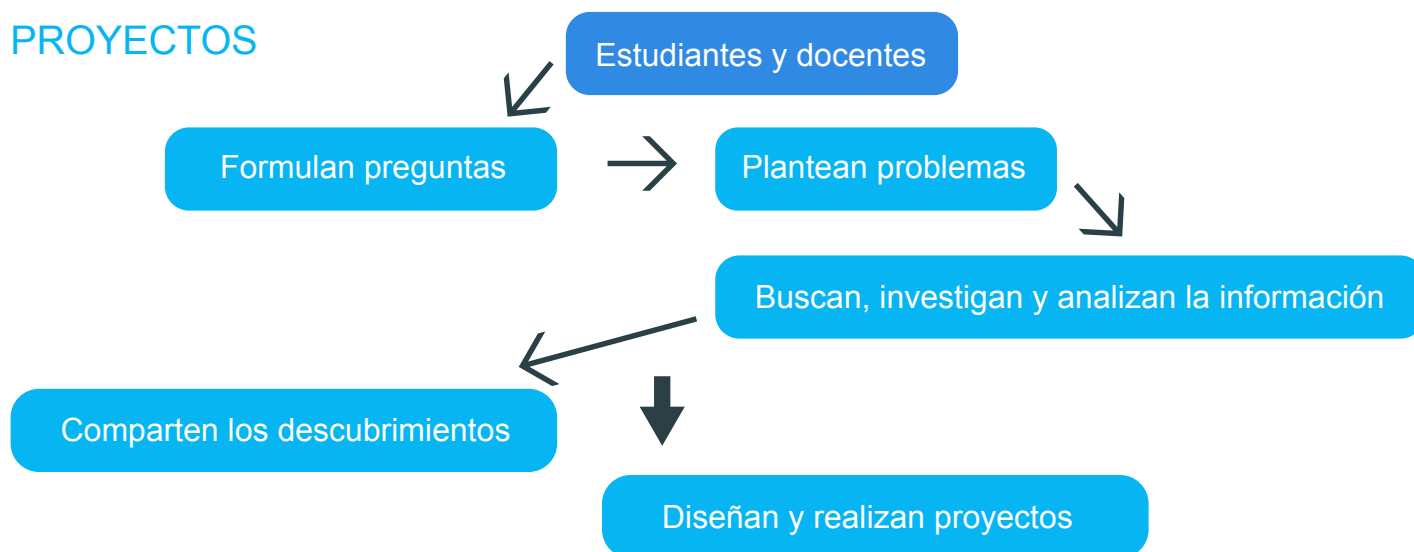
- Las personas de su comunidad que aportan conocimientos a través de conversaciones, entrevistas o encuestas. Al trabajar con estas técnicas, niñas, niños y adolescentes aprenden a anticipar lo que quieren conocer y a organizar lo que van a preguntar para obtener la información.
- Documentos: Se consideran documentos a toda clase de materiales gráficos, impresos o digitales como: artículos, libros, revistas, periódicos, folletos, carteles, historietas, ilustraciones, fichas, recados, cartas y otros materiales que contienen textos escritos e imágenes. Al trabajar con este tipo de documentos se pretende que niñas, niños y adolescentes sean capaces de encontrar la información importante, ordenarla, clasificarla; así como aprender nuevos conceptos y obtener conclusiones.
- El medio social y natural: hechos, acontecimientos y fenómenos. En este caso, se trata de que alumnas y alumnos aprendan a hacerle preguntas a la realidad, este ejercicio constituye una de las herramientas más importantes del pensamiento científico. Por ello se les invita a observar, a establecer relaciones y obtener conclusiones. La observación, la experimentación, la exploración son estrategias fundamentales en este tipo de búsquedas informativas.

A partir de la consulta de diversas fuentes de información se logra consolidar los siguientes aprendizajes:

- Seleccionar las fuentes de información más adecuadas para dar respuesta a las preguntas que se plantean en los momentos de investigación, además de aquellas que se proponen en los proyectos.
- Comparar información que se obtiene de dos o más fuentes y poder decidir cuál es la más conveniente para responder las preguntas del tema o asunto que se está investigando.

- Aprender que de diferentes fuentes, se puede obtener la misma información.
- Aprender que para obtener información se requiere formular y plantear preguntas claras y precisas para, asimismo, buscar las fuentes más pertinentes.

Es importante mencionar que uno de los momentos relevantes de toda investigación consiste en procesar y organizar la información para explicarla, darla a conocer a otros y otras y desarrollar las diversas tareas que se han propuesto. Para clarificar el proceso se incluye el siguiente esquema del trabajo por proyectos..



¿Cuáles son los proyectos básicos que se proponen?

Proyecto: Alimentación nutritiva y cocinas escolares

- Implica la toma de conciencia de la necesidad de construir acuerdos colectivos para que en las cooperativas escolares, en los refrigerios de los recreo, en los comedores de las escuelas de tiempo completo y en las comidas de las fiestas escolares la alimentación sea nutritiva, con productos naturales de la región y que no fomente la obesidad infantil y juvenil.
- Puede ser organizado a través de comisiones de docentes, estudiantes, madres y padres que analicen y estudien las mejores opciones de acuerdo al contexto para que se ofrezca comida nutritiva.
- Sería deseable el acompañamiento de personal de salud o de estudiantes de escuelas de nutrición y medicina.

Proyecto: Huertos

- Los huertos, parcelas y espacios de siembra son verdaderos espacios de experimentación con tierra, semillas, plantas y abono vegetal, sin agroquímicos (con abono vegetal de la composta de la escuela) para mejorar el producto de la siembra.
- Experimentar con semillas locales y endémicas, especies ancestrales para los cultivos como estrategia de autonomía en la soberanía alimentaria de los pueblos.
- Recoger la cosecha del huerto o parcela y prepararla en sesiones de cocina escolar para que los diversos grupos escolares prueben la diversidad de productos de hortalizas, árboles frutales y diversos cultivos, promoviendo así el enriquecimiento de la dieta de las y los escolares como resultado de un proyecto de siembra colectiva. (En este punto el proyecto de huertos se vincula con el proyecto anterior)

Proyecto: Mi vida en movimiento

- Este proyecto busca consolidar los tiempos de Educación Física en las escuelas, recuperando para todos los niveles educativos las 2 horas que se tenían en ciclos anteriores y de ser posible, aumentando a 3 horas semanales, con actividades físicas, juegos, excursiones y campamentos.
- Incluye actividades como Jornadas Recreativas, rondas y juegos tradicionales, caminatas, recuperación de espacios y uso del tiempo libre.

Proyecto: Las fiestas

- En este proyecto se integra la educación artística con actividades de danza, expresión corporal y teatro, recuperando la cultura local, las tradiciones y las fiestas.
- Para amar a México es necesario comérselo, beberlo, cantarlo y bailarlo, es decir, hay que organizar fiestas colectivas que integren acciones y situaciones concretas para niñas, niños y adolescentes, como investigar, cocinar, comer, bailar, pintar o coser. Todo esto se hace en una fiesta en la que se presentan las investigaciones y creaciones relativas a la información geográfica y cultural de diferentes entidades federativas, o de las regiones de un Estado, como en el caso de la Guelaguetza de Oaxaca.
- Se pretende que los nombres, siluetas y características geográficas de los estados, los alimentos o las celebraciones locales, regionales o nacionales no sean meras palabras o recuerdos lejanos carentes de sentido, sino construcciones reales que les permitan a las y los escolares reconocer, disfrutar, entender y amar nuestros bailes, comida, lugares, artesanías y música.

- Se pretende que los niños, niñas, adolescentes, docentes, padres y madres trabajen de manera colectiva para reconocer y disfrutar aquello que nos es propio, aquello que nos caracteriza como mexicanos, así como el espacio en donde se han generado diversas formas culturales a lo largo del territorio nacional.

Proyecto: El rincón de las emociones

- En este proyecto se incluyen estrategias y actividades para la construcción de una imagen positiva de si mismo/a, la expresión de las emociones y afectos.
- La intervención psicológica, el apoyo de Educación Especial y la atención de especialistas externos busca detectar los casos de bulimia y anorexia, así como atender problemas de sobrepeso vinculados a problemas de baja autoestima y rechazo social.
- Un complemento importante será el análisis de los estereotipos ofrecidos en medios y redes que promueven el rechazo a la propia imagen corporal generando ansiedad y angustia que muchas veces se compensa con la ingesta ansiosa de comida.
- Se busca crear estrategias de encuentro como los círculos mágicos, las asambleas, la creación de libros de vida, de libros de madres y padres a hijas e hijos, los rotulos y pancartas de toma de conciencia, los boletines y folletos de autoestima.

Proyecto: Guardianes del planeta

- En este proyecto se propone la toma de conciencia de cómo el modelo de consumo capitalista ha llevado a la humanidad, a la explotación ilimitada de los recursos naturales, a la muerte desmedida de gran cantidad de seres vivos que han sido desplazados de su hábitat y a un inminente desastre ecológico.
- El shock de la pandemia debe convertirse en una poderosa lección que nos obligue a aceptar de forma realista y prudente que existe un abanico vital en el planeta con una enorme y mayor diversidad que el género humano.
- Requiere aceptar la idea de que la defensa de toda la vida en el planeta es la garantía de la continuidad de la vida humana. Se trata de organizar acciones concretas de defensa del agua de los ríos y mares, la protección de la tierra ante la explotación ganadera, de rechazo del confinamiento de la cría industrial de animales, de denuncia de la contaminación de la minería para explotar las materias primas y de la comercialización de animales extraídos violentamente de su hábitat natural, así como la búsqueda de otras formas de movilización que no envenenen el aire.

Proyecto: Consumo responsable y reciclado

- En este proyecto se busca que las y los estudiantes tomen conciencia de la necesidad de participar en la reducción, el reuso y reutilización de los desechos para disminuir la basura que rodea a las ciudades y poblaciones.
- Se pretende que las escuelas se vinculen con los centros de reciclado para que los productos sean separados desde el espacio escolar y se asegure su reutilización industrial.
- Igualmente se busca propiciar la toma de conciencia para evitar el consumismo, la compra y uso de empaques contaminantes (bolsas, envases, envolturas) y fomentar el reuso para la disminución de la generación de basura que está contaminando la tierra, los ríos y los mares, amenazando la vida de animales y plantas con trampas mortales.

Algunas consideraciones finales acerca de los proyectos.

Cabe señalar que los siete proyectos que se presentan en este libro han sido diseñados recuperando experiencias reales llevadas a cabo en escuelas de nuestro país. Comparten algunas estrategias de diseño, tácticas específicas presentadas en fichas y una visión general de la educación como un proceso crítico, horizontal y no lineal que implica el diálogo, el análisis y la construcción colectiva. Los grupos de diseño que trabajaron en ellos tienen una composición diversa que propició la interacción entre docentes y especialistas. Dadas las temáticas tan diversas que abordan, cada uno tiene una estructura diferente. Se dio la libertad a cada grupo para que compartiera sus experiencias con la intención de explicitar lo más posible el contexto donde se llevaron a cabo, así como las maneras particulares que el colectivo había experimentado en su génesis y desarrollo. Por lo anterior, los modelos de diseño son diferentes y pensamos que eso puede propiciar el desarrollo de la creatividad de las y los docentes a lo largo y ancho del país. Seguramente que los proyectos que compartan los colectivos de las escuelas podrán aportar nuevas formas de articulación, lo cual enriquecerá la práctica y la teoría psicopedagógica.

Tere Garduño

Referencias

Bonilla Pérez Abel, Garduño Rubio Teresita del Niño Jesús, González Campos Olivia., Guerra y Sánchez María Elena, Rodríguez Mckeon Lucía Elena. (1999). *Educación Intercultural. Una propuesta para población infantil migrante*. México: CONAFE.

Dewey, John (1894). "Carta de John Dewey a Alice Dewey, 1 de Noviembre de 1894". Dewey Papers, Morrís Library, Southern Illinois University, Carbondale. Publicado originalmente en: *Perspectivas: revista trimestral de educación comparada*. París, UNESCO: Oficina Internacional de Educación, vol. XXIII, nos 1-2, 1993, págs. 289-305. Recuperado de: <http://www.ibe.unesco.org/sites/default/files/deweys.pdf> [Fecha: 21/11/2020].

Díaz Barriga, Frida. (2011). *William H. Kilpatrick y el método de proyectos*. Documento de trabajo. Recuperado el 21 de noviembre de 2020 de: www.slideshare.net/adolfofoma/kilpatrick-mtodo-de-proyectos.

Gobierno del Distrito Federal, Secretaría de Educación, Instituto de Investigaciones Pedagógicas A.C. (2010). *Propuesta alternativa integral para la Educación Inicial y Preescolar. Centros de Atención infantil*. México.

Kilpatrick, William Heard. (1980). *En Filho, Lourenco. Introducción al estudio de la escuela nueva*. Buenos Aires: Editorial Kapelusz.



PROYECTO:
ALIMENTACIÓN NUTRITIVA
Y COCINAS ESCOLARES



Fotografía: *De refrigerio, una ensalada de frutas*
Fuente: Archivo del IIPAC Escuela Activa Paidós.



Fotografía: *Para el postre, palomitas de maíz.*
Fuente: Archivo del IIPAC Escuela Activa Paidós

AUTORÍA

Sarah Bak-Geller Corona

Angélica González Galindo

Ma. de la Luz Palacios Macedo

Adhara Tapia Vázquez

Agradecemos la colaboración de Luis Alberto Vargas Guadarrama, Rosa María Ramos Rodríguez, Edelmira Linares, Robert Bye y los niños Anaís Bolaños Boo y Marco Bolaños Boo.

ÍNDICE

Transformar las práctica alimentarias

Estrategia 1: Los ritmos de los alimentos. Fichas (1 a 4)

Estrategia 2: Las etiquetas nos dicen mucho. Fichas (5 y 6)

Estrategia 3: Lo global y lo local. Fichas (7 a 9)

Estrategia 4: Mezclando y combinando se come mejor. Fichas (10 y 11)

Estrategia 5: La naturaleza, nuestra aliada en la cocina. Ficha (12 a 14)

Estrategia 6: Sabidurías locales sobre el bien comer. Fichas (15 a 18)

Valorando los cambios nutricionales.

Referencias

Transformar las prácticas alimentarias.

En México, la población infantil presenta un grave problema de salud, con repercusiones para el resto de la vida, que está relacionado con la manera cómo se alimentan las niñas, niños y adolescentes de nuestro país. Al mismo tiempo que persiste la desnutrición en muchas partes de México, cada año aumentan la cantidad de casos de sobrepeso y obesidad. Los números que nos ofrece la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), realizada en el 2018, son alarmantes: el 37% de la población de 5 a 19 años presentaba problemas de desnutrición y obesidad, mientras que el 22% de la población de 0 a 4 años se identificaba con riesgo de sobrepeso.

La inflamación generalizada, la diabetes, la hipertensión arterial, la arterosclerosis y sus consecuencias son los principales padecimientos que están vinculados con la obesidad. Además, la pandemia de Covid 19 ha puesto en evidencia que las personas con obesidad y otras consecuencias de la mala nutrición han sido más vulnerables. La tasa de mortalidad en niños y niñas en México por la COVID-19 triplica a la de EUA y es cinco veces mayor a la de España, dos de los países más golpeados por la pandemia (El País, junio 28, 2020).

Se nos ha hecho asumir que el problema del sobrepeso y la obesidad son el resultado de la irresponsabilidad e ignorancia de quien ingiere en forma excesiva y con frecuencia alimentos con alta densidad energética (refrescos, jugos, yogurts endulzados, frituras, golosinas...); sin embargo, hay que considerar que la mala alimentación está relacionada con una serie de factores sociales, económicos, políticos y culturales que impiden que la niñez mexicana tenga acceso permanente a una cantidad suficiente de alimentos seguros y adecuados, que además sean acordes con sus preferencias culturales. A esto se le llama seguridad alimentaria, y en el 2018, sólo el 44.5% de los hogares en México contaba con seguridad alimentaria. En contraparte, más del 55% presentó algún tipo de inseguridad alimentaria leve, moderada o severa (ENSANUT, 2018).

Algunos de los factores principales a los cuales se atribuyen el sobrepeso y la obesidad son: una insuficiente actividad física sumada a una ingesta inadecuada de alimentos y bebidas ricos en calorías, grasas, azúcares libres y sal/sodio, el exceso de publicidad dirigida al público infantil; el abaratamiento de productos ultra procesados; la creciente urbanización y el abandono de prácticas agrícolas; el desconocimiento de las propiedades nutricionales de los alimentos locales (quelites, legumbres, frutas, granos, etc.); la falta de vigilancia de cumplimiento de la legislación en las cooperativas escolares; la falta de tiempo para cocinar y consumir los alimentos así como las alteraciones y cambios en los horarios de comida, entre otros. Ante tan avasallante realidad, es normal que uno acabe preguntándose: ¿por dónde debemos comenzar el combate a la inadecuada alimentación infantil y juvenil en México?

Los programas de prevención y fomento a la salud han intentado, desde hace varias décadas, acabar con este problema, pero no contemplan un enfoque integral que vislumbre todos los factores que inciden en él. Lo que suele suceder, en cambio, es que imponen desde arriba un modelo elitista y medicalizado de alimentación correcta, el cual lejos de suscitar comportamientos alimentarios más equilibrados en la población infantil, convierte el acto de comer en un estricto conteo de la energía expresada como calorías y un simple ejercicio de diseño del plato del buen comer. No es raro, por lo tanto, que se incremine a quienes poseen otros criterios de elección de sus alimentos, o se desdeñen platillos y gustos tradicionales.

Pero la comida no es solo un conjunto de nutrientes, mucho menos una mercancía a la que sólo accede quien puede comprarla. Los alimentos constituyen la materia de nuestros cuerpos, mantienen el funcionamiento de nuestros órganos vitales y proporcionan la energía necesaria para nuestro metabolismo y actividad física. La alimentación responde, simultáneamente, a necesidades culturales, simbólicas y emotivas. También comemos porque los alimentos nos hacen parte de un grupo o comunidad, revelan nuestra historia familiar, regional y nacional, marcan el paso del tiempo y las etapas de la vida, y dan sentido a nuestras vidas de muchas otras formas más. Una buena alimentación, por lo tanto, nos proporciona nutrientes suficientes y adecuados, al mismo tiempo que nos permite crear y transmitir un sentido de identidad.

Creemos que la escuela es un lugar propicio para consolidar comportamientos alimentarios adecuados e inculcar nuevos esquemas cognitivos, afectivos y sociales que motiven prácticas alimentarias más saludables, a la vez que enaltecen las identidades de niñas, niños, adolescentes y sus familias. Es por ello por lo que consideramos necesario y urgente iniciar en las escuelas de educación básica una estrategia pedagógica para mejorar el actual estado de salud de la infancia y la adolescencia, así como de sus familias. El objetivo es promover acciones concretas y permanentes que generen hábitos de vida saludables, con efectos a corto y largo plazo.

En las próximas páginas se encuentran algunas sugerencias de proyectos para desarrollar en el aula. Detrás de todos estos proyectos existe la convicción que el y la maestra, junto con el contexto escolar son fundamentales para inculcar nuevos hábitos alimentarios en el estudiantado. Reconocemos en la escuela un espacio idóneo para que docentes, niñas, niños, adolescentes y miembros de la comunidad elaboren estrategias del cuidado del cuerpo y de valoración de la cultura alimentaria local.

Estrategia 1. Los ritmos de los alimentos

Los alimentos se obtienen de la naturaleza, pero el ser humano ha inventado diferentes técnicas para cocinarlos, buscando con ello que sepan mejor, que sean más digeribles, que perduren más tiempo o que refuercen algunas de sus propiedades nutritivas. Ejemplos de estos son la salmuera, el deshidratado, el ahumado, el confitado, el envasado al vacío.

Existen hoy día diversas técnicas para el procesamiento de los alimentos que representan una gran ventaja para la humanidad, pues nos permiten consumir verduras y frutas de temporada todo el año, además que nos garantizan su inocuidad. Los productos enlatados pueden conservar los nutrimentos del alimento sin adicionarle sustancias químicas.

Actualmente las preparaciones comestibles industriales (los llamados ultra procesados) son tan sofisticadas que los alimentos llegan a perdurar años sin echarse a perder o potencializan los sabores de la comida de modo que nos provocan un gran placer y apetito. Sin embargo, para lograr estos efectos se añaden sustancias químicas que no logramos reconocer y eso trae un peligro a la salud. Los alimentos ultra procesados son productos elaborados principalmente con sustancias químicas y refinadas, que no conservan su valor nutricional.

Resulta ventajoso aprender a identificar los alimentos de cada temporada y las recetas que pueden confeccionarse a partir de ellos, ya que su empleo en la cocina asegura una mejor economía familiar y mayores beneficios a la salud.



Ficha 1: El calendario estacional

Elabore con el grupo su propio calendario estacional, en el que se muestren las verduras y frutas que son de temporada en la región. Pueden organizar su calendario por mes, por temporada de lluvias y secas, por estación, o por el criterio que crean más útil. Mostramos aquí un ejemplo.

En el proyecto de huertos escolares hay otros calendarios con amplia información sobre las frutas y verduras de temporada que pueden orientar la creación del calendario del grupo o de la escuela. Se pueden ilustrar con dibujos o recortes de revistas y colocarlos en el comedor, la cocina de la escuela o en un espacio del salón que puede ser llamado Rincón de la Salud.

Ejemplo de *Calendario estacional*.

ENERO	FEBRERO	MARZO
Fresa, guayaba, jamaica, lima, limón, mandarina, melón, naranja, piña, papaya, plátano, toronja, tejocote, granada china y tamarindo.	Fresa, granada china, mamey, limón, mandarina, papaya, sandía, tamarindo, toronja, piña y mango.	Mamey, limón, fresa, mandarina, naranja, papaya, plátano, sandía, toronja, tamarindo y mango.
ABRIL	MAYO	JUNIO
Naranja, papaya, piña, sandía, plátano, toronja, tamarindo, fresa, limón, mango, mamey y melón.	Ciruela, fresa, chabacano, limón, mamey mango, melón, pera, naranja, papaya, sandía, toronja, plátano y piña.	Limón, ciruela, chabacano, durazno, higo, mango, mamey, manzana, melón, pera, piña, plátano, uva, sandía y toronja.
JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE
Pera, ciruela, durazno, granada roja, limón, higo, manzana, mango, melón, membrillo, papaya, piña, plátano, sandía, tuna, toronja y uvas.	Ciruela, durazno, capulín, granada roja, higo, guayaba, mango, limón, manzana, membrillo, pera, papaya, piña, plátano, toronja, tuna y uvas.	Granada roja, membrillo, naranja, papaya, pera, perón, plátano, sandía, toronja, tuna, durazno, guayaba, limón, manzana y melón.
OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Mandarina, manzana, membrillo, naranja, papaya, pera, perón, plátano, tejocote, uva, toronja, limón, guayaba, granada roja, durazno y chicozapote.	Uvas, toronja, tejocote, plátano, pera, papaya, naranja, mandarina, lima, limón, guayaba, jícama, granada china y fresa.	Caña, fresa, chirimoya, granada china, jícama, guayaba, lima, limón, naranja, , mandarina, papaya, pera, plátano, tejocote, piña, zapote negro y toronja, chicozapote.

Fuente: *Guía de Orientación Alimentaria. Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud*. Dirección General de Promoción de la Salud. Secretaría de Salud. México. 2002. www.profeco.gob.mx



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 2: Un recetario de temporada

En México las fechas importantes se celebran con un platillo especial, elaborado para la ocasión. Para el día de la independencia suelen servirse chiles en nogada; en Navidad, un rico ponche calentito con tejocotes; el 2 de febrero, día de la Candelaria, podemos comer ricos tamales de gran variedad; y en Semana Santa, quién no ha saboreado una riquísima sopa de habas con nopales o tortitas de chinchayote o huazontles.

Los platillos de las fiestas están elaborados con los productos de temporada y con lo que ha sido la base de la alimentación mexicana, el maíz, el frijol, el chile, carne de animales pequeños, pescado, flores, frutos y verduras como los quelites y los nopales, hierbas de olor y semillas aromáticas.

No sólo son famosos esos platillos en México y en el mundo, sino que además tienen un rico valor nutricional y presentan una gama de sabores inigualable. Promoverlos es una acción para la salud y un ingrediente fundamental de nuestra identidad. Sólo una recomendación: ¡No hay que abusar! ¡Hay que regular las cantidades que comemos para poder seguir disfrutando sus sabores con plena salud!

Pregunte a sus estudiantes:

¿Han pensado que los ingredientes de estos platillos son de temporada? ¿Qué recetas conocen que se pueden elaborar a partir de los productos de temporada?

Pueden elaborar en grupo un calendario de los platillos festivos de temporada con su Recetario. Integrar a las familias puede resultar una experiencia importante que vincule a la comunidad escolar.



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 3: Un plato lleno de color

Una estrategia fácil y divertida para garantizar una alimentación saludable es cuidar que la comida que se sirve en el plato siempre sea colorida. Analice con el grupo los valores nutricionales de diversos alimentos.

Los colores de los alimentos

Alimentos verdes	E, K	Ricos en, antioxidantes como la luteína, ácido fólico, hierro, calcio y fibra. Estos alimentos ayudan a una buena coagulación y a que los huesos estén sanos y fuertes.
Alimentos amarillos	C y A	Ricos en betacaroteno que mejora la piel y la vista, potasio que fortalece los músculos y evita calambres. Protegen contra la gripa y fortalecen los dientes. Los encontramos en las naranjas, las zanahorias, la piña, la papaya y los mangos, entre otros.
Alimentos rojos	Fitoquímicos	Como el licopeno que ayudan a eliminar los radicales libres y protegen el corazón. Se encuentra en la toronja rosada, las fresas, la sandía, la granada y los jitomates.
Alimentos morados	Antioxidantes	Como el resveratrol que disminuye el riesgo de cáncer y mejora la memoria. Se encuentra fundamentalmente en las uvas moradas, higos, berenjenas y betabel.
Alimentos blancos	Antiinflamatorios	Contienen alicina, compuestos antiinflamatorios y antibióticos naturales que regulan la presión arterial. La cebolla, el cebollín, el plátano, el poro, el nabo, la pera, la coliflor, los champiñones y el ajo son buenos ejemplos de alimentos antiinflamatorios.

¿Cómo sería un menú del día utilizando los diferentes colores de alimentos? La mano de 5 al día es una buena aliada para este ejercicio.

La Fundación Campo, Educación y Salud A. C es la responsable del movimiento “5 al día” en México, 2003.

Se puede elaborar un registro con las manos de las niñas, niños o adolescentes del grupo para que escriban diariamente, en cada dedo el nombre de la fruta o verdura que comieron para verificar si completan la mano con la variedad de alimentos que consumen. Pueden hacer un registro por semana o por mes.

Fuente imagen: <https://www.5aldia.org>



FICHA INFORMATIVA

Ficha 4: Alimentos procesados

Los comestibles procesados se refieren a aquellos productos alterados por la adición o introducción de sustancias (sal, azúcar, aceite, preservantes y/o aditivos) que cambian la naturaleza de los alimentos originales, con el fin de prolongar su duración, hacerlos más agradables o atractivos. Los productos procesados generalmente conservan la identidad básica y la mayoría de los componentes del alimento original. Se pueden procesar los propios alimentos en casa: puré de tomate, zanahorias, nopales y chiles en escabeche, por ejemplo.

Cuando tenemos un excedente de fruta se puede elaborar mermelada para poder disfrutarla fuera de temporada.

¿Qué otros alimentos se pueden procesar? ¿Qué recetas prepararían con estos productos procesados caseros?

Compartimos una receta de legumbres en escabeche y el método para estilizar. Estas legumbres se pueden comer solas o acompañando un platillo.

Legumbres en escabeche

Ingredientes

- 250 g. de cebolla.
- 250 g. de zanahoria.
- 250 g. de ejotes.
- 250 g. de chiles jalapeños.

- 250 g. de calabacitas.
- 3 pepinos.
- Una coliflor chica.
- 3 litros de vinagre.
- 5 dientes de ajo.
- Una rama de tomillo.
- 3 hojas de laurel.
- Orégano seco al gusto.
- Aceite de cocinar al gusto.
- Tarros de cristal con tapa.

Preparación

Las zanahorias se cortan en rodajas no muy gruesas, se lavan y se ponen a sancochar en agua hirviendo con poquita sal hasta que estén semi cocidas. Las calabacitas se cortan a lo largo y también se sanconchan; lo mismo los ejotes y la coliflor. A los pepinos se les hace una cortadura en la punta y se frota para sacar la leche que sueltan y así no amarguen; luego se cortan en rodajas un poco gruesas. A las cebollas se les quita la primera capa y se sanconchan dos minutos. Se notará que cada una de las verduras se sanconcha aparte, esto se debe a que no todas tienen la misma consistencia y si se sanconcharan juntas unas se cocerían más que las otras. Además, la coliflor les pasaría su fuerte olor al resto de verduras.

Ya que está terminada esta operación, se pone un poco de aceite en una cazuela grande (donde quepan todas las verduras) y se doran los ajos, el tomillo, el laurel y unas rebanadas de cebolla. Cuando dore todo esto se agregan los chiles a freír por unos minutos. Inmediatamente se agrega parte del vinagre y se colocan las verduras. Se agrega el orégano y se vierte más vinagre para cubrir todas las verduras; luego se sazona con sal. Se deja hervir unos 5 minutos y se agregan por último los pepinos hasta que den un ligero hervor.

Las legumbres se guardan en frascos de vidrio esterilizados.

Método para esterilizar:

La esterilización tiene por objeto matar todos los microorganismos que puede tener el producto en cuestión y por ello hacemos uso de temperaturas altas.

Los frascos se lavan con agua caliente y jabón. Se llenan con las legumbres hasta el cuello para dejar una cámara de aire cuando cerremos los frascos. Procure no llenar hasta el tope pues daría origen a que

reviente la tapa. Los frascos una vez terminado el envasado se limpian con una servilleta húmeda para que quede limpia la boca, se cierra la tapa herméticamente apretándola fuertemente. Una vez cerrados los frascos se van colocando parados sobre la rejilla que se colocó al fondo de una olla. Esto con el fin que los frascos no reciban directamente el calor del fuego.

Ya estando los frascos en el esterilizador se les pone agua fría que llegue hasta el cuello de éstos; se enciende del fuego y se tapa la olla. Hay que estar atentos al momento en que empieza la ebullición franca (es decir, que hierva a borbotones) y desde ese momento se tomará el tiempo manteniendo el hervor sin que se interrumpa hasta que cumplan los minutos indicados más adelante. La ebullición debe ser permanente y no tumultosa, pues haría consumir inutilmente el agua y el combustible.

Una vez esterilizados los frascos se retiran del fuego y se dejan reposar 10 minutos, evitando una corriente de aire frío que pueda tronar los envases. Se vuelven a apretar las tapas para rectificar que cierren correctamente, pues en ocasiones el calor las afloja.

Fascos de 900 gramos..... 60 minutos

Fascos de 450 gramos..... 30 minutos

Fascos de 250 gramos.....25 minutos

Fuente: Gustavo Parra Toledano, *Conservación de alimentos*, México, SEP, Dirección General de Educación Extraescolar en el medio indígena, 1973.

Recomendamos la Revista del Consumidor, que tiene una sección de tecnologías culinarias caseras. <http://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/inicio>

Estrategia 2. Las etiquetas nos dicen mucho

La etiqueta de un producto tiene tres componentes: el etiquetado frontal, la tabla nutricional y la información de los ingredientes que contiene.

Comencemos por el primero: el etiquetado frontal. Gracias a la nueva modificación en el etiquetado de la NOM, la población infantil y juvenil podrán identificar y aprender a leer mejor y de manera más sencilla los etiquetados. Para lograr lo anterior, es conveniente comentar con el grupo en el salón de clases la información sobre la ley del etiquetado frontal.

La nueva ley (NOM-051 publicada en el Diario Oficial de la Federación) de etiquetado frontal de advertencia permite al consumidor identificar de una manera rápida, clara y veraz aquellos productos con exceso de calorías, azúcares, grasas trans, grasas saturadas y exceso de sodio; por ello, los productos podrán tener hasta cinco etiquetas hexagonales. La cantidad de esos componentes que puede tener un producto ha sido determinada con base en el perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS).



Nuevo etiquetado

Fuente: <https://elpoderdelconsumidor.org/2020/05/todo-lo-que-debes-saber-sobre-el-nuevo-etiquetado-de-advertencia/>

Además, los productos podrán tener dos etiquetas rectangulares que indican que tienen cafeína y edulcorantes, por lo que no deben ser consumidos por las niñas y los niños.

En la siguiente tabla se explican los límites adecuados de los principales nutrimentos, lo que explica porqué se emplea la palabra “exceso” en las etiquetas de los productos alimentarios industrializados.

Perfiles nutrimentales para la declaración nutrimental complementaria

	Energía	Azúcares	Grasas saturadas	Grasas trans	Sodio
Sólidos en 100g de producto	≥ 275 kcal totales	≥ 10% del total de energía proveniente de grasas libres	≥ 10% del total de energía proveniente de grasas saturadas	≥ 1% del total de energía proveniente de grasas trans	≥ 1 mg de sodio por kcal o 300 mg
Líquidos en 100 ml de producto	≥ 70 kcal totales o ≥ 8 kcal de azúcares libres				Bebida sin calorías: ≥ 45mg de sodio
Leyenda a usar	EXCESO CALORIAS	EXCESO AZÚCARES	EXCESO GRASAS SATURADAS	EXCESO GRASAS TRANS	EXCESO SODIO

Fuente: Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, *Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria*, publicada el 5 de abril de 2010. recuperado de: https://www.dof.gob.mx/2020/SEECO/NOM_051.pdf

En esta tabla podemos observar , por ejemplo, que si un producto tiene 15% del total de la energía proveniente de azúcares, tendrá la leyenda de exceso de azúcares.

Conoce el nuevo etiquetado de advertencia

Antes (Incorrecto): El etiquetado anterior solo mostraba la tabla nutrimental y la lista de ingredientes. No había advertencias de exceso de nutrientes.

Ahora (Correcto): El nuevo etiquetado incluye advertencias de exceso de nutrientes y una leyenda de advertencia.

Tabla Nutrimental: El contenido nutrimental se reportará en porciones de 100 g o 100 ml, dependiendo del tipo de producto. Incluye la declaración de "exceso" al menos para uno de los nutrientes que se reportan en el proceso de fabricación.

Lista de ingredientes: Se mostrará y ahora se agregarán todas las fuentes de azúcar que contienen los productos que antes solo se reportaban en la lista de ingredientes.

Declaraciones Nutrimentales: Ahora se reportará la presencia de exceso de nutrientes que definen las declaraciones nutrimentales.

Sellos: Octágonos de color rojo que se mostrarán al frente del empaque para informar cuando un producto excede la cantidad de azúcares, grasas, sodio y/o calorías. Crónicas nutrimentales presentadas por la Organización Panamericana de la Salud.

Leyenda: El nuevo etiquetado incluye una leyenda de advertencia, la primera para productos que contienen azúcares y la segunda para aquellos con sodio. Sustancias que dañan la salud de niños y niñas.

Advertencia: Si el producto tiene sodio y grasas, no podrá presentar el aval de declaraciones nutrimentales.

Elementos persuasivos: Cuando un producto tenga sodio, se agregará en alguna leyenda persuasiva, no podrá contener imágenes de personajes que atraigan la atención de niños y niñas, como el uso de personajes.

EXCESO CALORIAS **EXCESO AZÚCARES** **EXCESO GRASAS SATURADAS** **EXCESO GRASAS TRANS** **EXCESO SODIO**

Guía Dietaria de Alimentación (GDA)
Elaborada y actualizada desde 2014, en forma integral. Su implementación requiere conocimientos de nutrición. Para más información, consulte la publicación "Criterios nutrimentales presentados por la industria".

www.etiquetasdescartas.org | siempre por la salud alimentaria

De acuerdo con la modificación a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010

Fuente: Revista: Poder del consumidor. 12 de mayo

El nuevo etiquetado frontal de advertencia no exime a la Tabla nutrimental pero ahora ésta se reportará en proporciones de 100 g o 100 ml, lo que facilita la comparación entre dos productos para ver cuál tiene una mayor proporción del nutriente. Esta tabla incluye la declaración de “azúcares añadidos” para conocer la cantidad exacta de azúcares agregados al producto en su proceso de fabricación.

Es útil tener en cuenta que en este etiquetado, el orden en el que aparecen los ingredientes es la proporción que más se encuentra en el producto; es decir, los tres primeros ingredientes son los principales. Mientras más ingredientes contenga, más ultra procesado es el producto. Ver ejemplo en ficha 5.

Un cambio reciente es que antes se escribía con letras muy grandes los nutrientes que contenía un producto, esto con el propósito de llamar la atención del consumidor y lograr convencerlo del valor de la mercancía, aunque ésta tuviera muchos azúcares o grasas, lo que limitaba ese valor nutricional. Ahora tendrán que reducir el tamaño de ese mensaje.

Por último, los productos con exceso de azúcares, sodio, grasas o calorías, no pueden ser avalados por asociaciones médicas.

Información nutrimental	
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)	
Porciones por envase 8	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20
% de valor diario *	
Grasa total 2g	3%
Grasas saturadas 1.5g	7%
Grasas <i>trans</i> 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 460mg	19%
Total de carbohidratos 4g	1%
Fibra 0g	0%
Azúcares 4g	
Proteína 16g	
Vitamina A 0%	• Vitamina C 0%
Calcio 8%	• Hierro 0%
<small>*Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías</small>	

Un ejemplo de tabla nutrimental

Fuente: NORMA Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010

Por último, hay que mencionar que en las etiquetas aparecen enlistados los ingredientes, entre los cuales se encuentran los aditivos, sustancias de carácter natural o sintético que se agregan a los alimentos para mantener, conservar o mejorar las características propias de los alimentos. Hay que considerar que entre más aditivos tenga un alimento, más riesgos existen para la salud. A continuación le presentamos algunos de los principales aditivos, su función y ejemplos de alimentos que los contienen.

Principales aditivos para alimentos

Tipo de aditivo	Función	Ejemplo	Alimentos que comúnmente los contienen
Acentuantes del sabor	Sustancias que realzan el sabor que tiene el alimento.	Glutamato monosódico (ácido glutámico). Guanylato de calcio, potasio y sodio (ácido guanílico). Etilmalto / Inosinatos de calcio, potasio y sodio (ácido inosínico). Maltol.	Sopas deshidratadas, caldos concentrados, aderezos.
Preservantes o conservantes químicos	Inhiben, retardan o detienen los procesos que deterioran los alimentos.	Ácido benzoico/ Ácido propiónico Ácido sórbico / Nitritos / Nitratos Sorbatos / Sulfitos / Dióxido de azufre Bisulfito de sodio y potasio (SO ₂)	Mayonesas, salsas, quesos, cecinas, embutidos, mermeladas, vinos, frutas y hortalizas deshidratadas.
Antioxidantes	Ayudan a mantener en buenas condiciones el alimento evitando la rancidez de las grasas.	Ácido L-ascórbico y su sal sódica Ter-Butilhidroquinona (T.B.H.Q.) Butil-Hidroxianisol (B.H.A.) Butil-Hidroxitolueno (B.H.T.) Tocoferol (Vitamina E) Galatos de dodecilo, propilo, octilo Palmitato de ascorbilo	Galletas, aceites, cereales para el desayuno, aderezos para ensaladas.
Colorantes naturales y sintéticos	Restaurar y/o intensificar el color de los alimentos.	naturales Caramelo / Curcumina / Annato Carotenos / Cantaxantina Clorofila / Astaxantina / Betaina sintéticos Amarillo crepúsculo* / Azul brillante Tartrazina* / Amarillo de quinoleína Indigotina / Azorubina.	Bebidas, refrescos, productos de panificación, pastelería, yogur, flanes, helados, dulces.
Edulcorantes no nutritivos o sintéticos	Proporcionan sabor dulce a los alimentos y no aportan calorías	Sacarina / Ciclamato Aspartamo o NutraSweet Acesulfamo de potasio / Sacralosa	Refrescos en polvo, bebidas, productos de pastelería, gomas de mascar, jaleas, lácteos, productos bajos en calorías, edulcorantes de mesa.
Emulsionantes	Permiten obtener un producto más homogéneo y de mejor textura; previenen la deshidratación y la migración de grasas a la superficie.	Lecitina y sus derivados. Mono y diglicéridos de ácidos grasos. Fosfatos de sodio, potasio o calcio. Esteres de ácidos grasos. Ábitato de glicerilo.	Cremas batidas, chocolate, embutidos, helados, margarinas, postres, mayonesas, productos extruidos
Espesantes	Dan consistencia y textura al producto	Agar / Pectinas / Almidones / Gelatina CMC / Carragenina / Goma guar Goma arábiga / Goma xantana Alginatos	Mermeladas, leches saborizadas, jugos, sopas, helados, queques, prepizza, licores y bebidas no alcohólicas, flanes, jaleas instantáneas.

***Los colorantes Amarillo Crepúsculo y Tartrazina deben estar destacados, porque pueden producir cuadros alérgicos en personas sensibles.**

Fuente: FAO / MINISTERIO DE EDUCACIÓN / INTA / UNIVERSIDAD DE CHILE. Educación en alimentación y nutrición para la enseñanza básica. Santiago de Chile, 2003.



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 5: Aprendiendo a interpretar una etiqueta

Esta ficha propone la comparación de los ingredientes y las etiquetas de dos productos que gusten más a los niños, niñas o adolescentes. Por ejemplo: un empaque de cacahuates y otro de helados. Se puede orientar el trabajo preguntando: ¿Qué diferencias encuentran en sus etiquetas? ¿Cuál tiene menos ingredientes químicos? ¿Conocen todos los ingredientes que aparecen enlistados? Si hay algunos productos que no conozcan investiguen en el grupo qué son y para qué se agregan a los productos. Se pueden apoyar en la tabla de aditivos que incluimos previamente.



<https://mx.openfoodfacts.org/producto/7501791638012/botana-surtida-enchilada-great-value>



<https://mx.openfoodfacts.org/producto/7501130901081/mordisko-holandaoducto/7501130901081>

Observen las siguientes imágenes. ¿Podrían hacer la descripción de otros productos a partir de sus ingredientes?

Así tendrían que ser las etiquetas de los alimentos si quisieran reflejar sus ingredientes reales:



Deliciosa agua con azúcar (y un 4% de almendras)



FICHA INFORMATIVA

Ficha 6: El reciclado

Las etiquetas también ofrecen información acerca del proceso de reciclaje al que es sometido un empaque. La mayoría de nuestros deshechos provienen de los alimentos que consumimos. Para obtener ideas de cómo se pueden reciclar tetrapack, cartones de huevo, latas de aluminio, botellas de vidrio y plástico, pueden consultar el proyecto de Consumo Responsable y Reciclado.

Estrategia 3. Lo global y lo local

La industria y la publicidad difunden los mismos productos por todo el país, de modo que en México, ya sea en el norte como en el sur, en el Golfo como en el Pacífico, consumimos los mismos alimentos producidos por la industria. Esto nos ha hecho olvidar que cada región tiene sus especialidades, y que éstas se deben a condiciones ambientales que incluyen el clima y las características del suelo, así como a los conocimientos de las personas que se han dedicado por generaciones a cultivarlos y producirlos.



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 7: El lenguaje secreto de la publicidad

Desarrollemos y ejerzamos nuestra capacidad crítica frente a las campañas publicitarias, que falsean la realidad a través de imágenes y estereotipos.

Es importante promover el análisis de los mensajes comerciales durante diferentes horarios que van dirigidos a la población infantil y adolescentes, para el consumo de alimentos con poco valor nutricional. Una manera de hacerlo es jugando con la retórica publicitaria y tomando conciencia de algunas de sus exageraciones. Pida a las y los estudiantes que recorten del periódico un anuncio de comida que tenga muchos adjetivos y los cambien por adjetivos opuestos.

¿Qué sucedería si modificamos un anuncio como éste?:

“El mejor caldo de pollo en polvo, el ingrediente perfecto para sazonar tus recetas de cocina favoritas. Disfruta de un platillo rico y saludable, y consiente a tu familia para que sea siempre feliz”.

¿Y en otros como éstos?

- “El jugo Sabrosín es tu fruta de los buenos días. Dale los buenos días a la alegría bebiendo jugo Sabrosín”.
- “ZZZZZ” ¡Es energía para ganar!

Las frases colmadas de adjetivos que se usan para vender productos no son meras descripciones del producto, sino que promueven valores sociales, culturales, familiares y buscan influir en la forma de pensar de las personas.

Discuta con sus alumnos de qué manera las relaciones causa-efecto promovidas por la publicidad de alimentos (si consumes este producto te sentirás feliz, importante y obtendrás reconocimiento social) suelen ser muy distintas a las de la realidad. ¿Qué les dirían a los publicistas?



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 8: Un mundo de opciones para el refrigerio escolar.

Aprender a preparar el refrigerio escolar puede convertirse en una estrategia clave para combatir la compra y consumo de productos “chatarra”, además que incentiva la autonomía de las y los jóvenes y promueve las habilidades culinarias en los más pequeños. Reflexionen en grupo sobre qué comidas son las más aptas para consumirse como refrigerio a la hora del recreo.

Algunos criterios deben ser considerados: que sean sabrosos, que puedan ser preparados la noche anterior o temprano en la mañana, que no cambien de consistencia (demasiado aguados o duros) en el transcurso de la jornada escolar y que no se necesite refrigerarlos ni calentarlos en estufa. ¡Es un gran reto! Con las recetas favoritas del grupo se puede elaborar un recetario de refrigerios escolares. No olviden anotar cuáles son las astucias para un buen refrigerio. Por ejemplo: nunca colocar lechuga dentro del emparedado o torta porque la aguada, sino envolverla en papel por separado; preferir el limón partido y no exprimido...

No duden ser creativos cuando se trata de experimentar con verduras y frutas. ¿Y si colocan rebanadas finas de rábano en la torta? ¿Cómo sabe la coliflor cruda en ensalada? ¿Qué condimentos pueden darle sabor a las verduras crudas?



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 9: La comida que genera riqueza social

Hoy día, la mayor parte de nuestros alimentos (frutas, verduras, lácteos, carnes, cereales, condimentos...) son comprados. Sin embargo, siempre hay algún producto en nuestras mesas que llegó sin que hayamos dado dinero a cambio. ¿Qué otras vías existen en nuestras comunidades que garantizan que haya comida en casa? Invite a las y los alumnos a reflexionar sobre las redes de solidaridad que existen en la localidad (compadrazgos, padrinzagos, sistema de cargos y mayordomías, tequio o mano vuelta, trueques, regalos, tandas, kermeses, rifas...) y el papel preponderante que tiene la comida en ellas.

Elaboren entre todo el grupo una lista de los eventos sociales donde se comparte la comida.

Estrategia 4. Mezclando y combinando se come mejor

Las proteínas están formadas por unidades que se llaman aminoácidos. Al comer, y por medio de la digestión, las proteínas contenidas en los alimentos se separan en las unidades más pequeñas que son los aminoácidos y entran a la sangre y son tomados por las células para formar las proteínas humanas. Es como si fueran letras que forman palabras y las cortáramos con tijeras para luego ponerlas en una mesa y con ellas construyéramos nuevas palabras.

La mayor parte de los alimentos contienen proteínas en proporciones y cantidades variables, pero rara vez tienen juntos todos los aminoácidos necesarios. Algunos aminoácidos son sintetizados por el cuerpo y pueden no estar presentes en la dieta y por esta razón se llaman dispensables. Otros obligatoriamente deben ser obtenidos de los alimentos y se llaman indispensables. Entre los alimentos con mayor proporción de los indispensables están los de origen animal, incluyendo la leche materna. Las gramíneas o cereales (maíz, trigo, arroz, cebada, etc.) tienen algunos y son carentes o deficitarias en otros, pero las semillas de las leguminosas con frecuencia las completan y su combinación ofrece un equilibrio adecuado. En México las leguminosas mesoamericanas más socorridas son las distintas variedades de frijoles, cacahuete, guaje, entre otras. De las llegadas de fuera las más conocidas son: garbanzo, chícharos, lentejas, habas, soya y otras. Por lo tanto, el sencillo taco de frijoles o su combinación con el maíz en tamales, sopas, etc. son un alimento recomendable para formar parte de nuestra dieta.

La cantidad de proteínas necesarias para un adulto humano es relativamente pequeña: 0.75 gramos por kilo de peso corporal, lo que para una persona que pese 60 Kg. equivale a 45 gramos de proteína por día. Por lo tanto es frecuente que comamos más de las necesarias y explica que el consumo de los preparados que ofrece la industria rara vez se encuentren indicados.

A continuación enunciamos las combinaciones alimenticias consideradas favorables y algunos ejemplos de cómo lograrlas:

Hortalizas y proteínas

Las vitaminas, las sales minerales y el agua de las hortalizas favorecen la asimilación de las proteínas. Un ejemplo de ello serían las espinacas con pollo.

Almidón y grasa

Los almidones se digieren gracias a la acción de las enzimas pitalina y de la amilasa pancreática. La combinación de almidón y grasa no supone ningún problema porque la grasa no inhibe el efecto de estas enzimas. Una combinación favorable sería la tortilla de maíz con aguacate.

Leguminosas y Cereales

Las leguminosas aportan fibra, proteínas y carbohidratos, además de vitaminas y minerales; y los cereales aportan fibra, carbohidratos, vitaminas y minerales y proteínas en menor cantidad, sin embargo, la combinación y unión de ambas proteínas suman el total de aminoácidos esenciales, así como lo aporta un producto de origen animal. Un ejemplo de esto sería el arroz con frijoles, arroz con lentejas o la tostada de maíz con frijoles, los cuales son ricos en fibra, ácido fólico, hierro y calcio. Esta combinación aporta todos los aminoácidos esenciales y nos permite sustituir el consumo de carnes rojas y/o blancas.



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 9: Lotería de alimentos

Una lotería de alimentos nos ayudaría a distinguir los grupos de alimentos y las ventajas que tiene el saberlos combinar. Los grupos de alimentos son:

- **Cereales** (arroz, maíz, trigo, avena).
- **Leguminosas** (frijoles, cacahuates, lentejas, habas, garbanzos alubias, chícharos, jícama, guaje, guamuchil, mezquite).
- **Productos Animales** (lácteos, huevo, carne de res, carne de puerco, pollo, pavo, pescados, mariscos)
- **Frutas** (plátano, mango, piña, sandía, fresa, etc.)
- **Verduras** (espinacas, ejotes, jitomate, zanahorias, etc.)
- **Grasas oleaginosas** (aguacate, nueces, almendras, crema de cacahuete, etc.)

Con este juego, se dan a conocer de manera lúdica las características, propiedades y beneficios de los alimentos ya conocidos y de otros nuevos, así como también la combinación adecuada de los grupos de alimentos.

Le proponemos realizar con el grupo su juego de lotería. Pida que hagan unos tableros divididos en nueve partes. En cada una deben dibujar un alimento que conozcan, cuidando que en cada tarjetón estén representados los diferentes grupos de alimentos: cereales, leguminosas, productos animales, frutas, verduras y grasas. El juego consiste en que el o la docente nombra el grupo de alimento y las y los estudiantes lo identifican en sus tarjetones. Ejemplo: cuando usted mencione “leguminosas”, deberán poner un frijolito o señuelo en alguno de los dibujos que corresponda a este grupo de alimentos. Quien complete primero su tarjetón propondrá una receta donde se combinen dos grupos de alimentos. Por ejemplo: receta para preparar enchiladas potosinas (contienen maíz y queso, es decir, un cereal y un producto lácteo).

Un segundo juego se puede jugar así: se elaboran 15 tarjetas en las que se escriben combinaciones de alimentos. Estas pueden ser: leguminosas y cereales, hortalizas y proteínas, verduras y frutas, productos animales y verduras. Se toma al azar una tarjeta y se menciona al grupo la combinación que se trate. Los alumnos y alumnas tendrán entonces que dibujar un platillo que contenga esos dos grupos de alimentos.



Fuente: Archivo de Adhara Tapia Vázquez.



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 10: Sabores y saberes de otros tiempos

Con esta ficha se propone identificar la combinación de ingredientes y técnicas que se utilizan en las recetas tradicionales de la familia, de la región o del país. Muchas de las combinaciones de ingredientes que se emplean en platillos tradicionales tienen un gran valor nutritivo.

Pregunte a los estudiantes si conocen la receta antigua de algún platillo. Si no recuerdan ninguna, pídeles que pregunten a sus madres, padres, abuelas o abuelos sobre la receta de un platillo tradicional de la familia. ¿Porqué atesoran esa receta en sus familias?

¿Qué tiene de diferente esa receta, comparándola con una actual? ¿Qué ingredientes y sabores identifican? ¿Se les antoja? ¿Qué sí y qué no? ¿Es difícil prepararla? ¿Porqué?

Existen trucos de cocina que muchas veces sólo las abuelas conocen y que vale la pena retomar: el bicarbonato conserva el color verde de los nopales, cortar las verduras antes de cocerlas reduce su tiempo de cocción (y con ello el combustible)...

Elaboren en grupo un Recetario de platillos tradicionales de las familias.



Estrategia 5. La naturaleza, nuestra aliada en la cocina

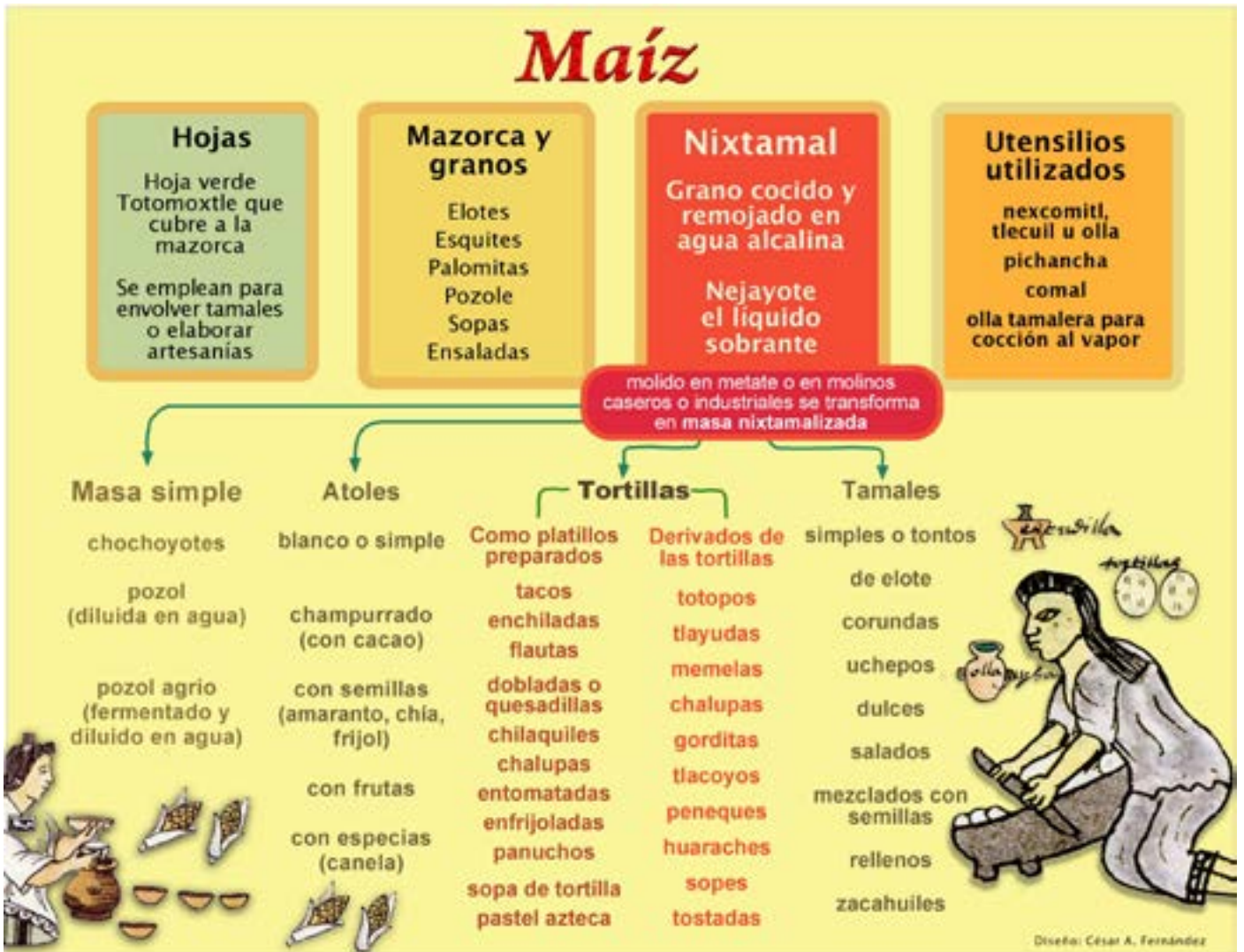
El maíz tiene una función fundamental en la dieta de las y los mexicanos, pues además de proporcionarle el sabor, forma y texturas tan peculiares a nuestras comidas, nos proporciona una cantidad importante de energía y nutrimentos. Por si fuera poco, las diferentes maneras en que hemos aprendido a cocinar el maíz (nixtamalización, fermentación, cocción al vapor y en horno subterráneo, molienda para la preparación de harinas, reventado, deshidratado, salado, ahumado, asado y otras más), una herencia que nos es transmitida desde hace cientos de años y que hemos venido enriqueciendo con el tiempo, contribuyen a incrementar el valor nutritivo de nuestros platillos. Un ejemplo es el pozol, que se elabora a partir de la masa de nixtamal fermentada, lo que resulta en una bebida rica en probióticos y aminoácidos. Aunque sin duda la nixtamalización del maíz (nixtamal – palabra que proviene del náhuatl: nextli significa cenizas y tamalli masa de maíz cocido), cocción alcalina en agua con cal, es la tecnología más compleja de todas, la cual hace más digeribles las proteínas del maíz, permite al organismo disponer de la niacina que se encuentra en el grano y agrega a la comida calcio asimilable.³

Son 59 razas de maíz las que existen en México, resultado de prácticas milenarias de campesinos que han sabido seleccionar, conservar y cultivar las semillas. El papel de la cocina en esta diversificación y conservación de las variedades de maíz es fundamental ya que muchas veces es la búsqueda de un sabor, de una textura o de un color lo que hace que una población seleccione y produzca un tipo de grano específico. Los campesinos y las poblaciones locales valoran el grano según sus características fisicoquímicas (dureza, tamaño, gravedad, capacidad de absorción al agua, entre otras) que les permiten preparar diferentes platillos. Esta correlación entre raza de maíz y preparación culinaria se encuentra en todas partes del país: la raza Cacahuacintle es la idónea para preparar el pozole, la raza Zapalote Chico es la que se prefiere para elaborar el totopo istmeño, y la raza Bolita es mejor que ninguna otra para hacer tortillas tlayudas y tejate.⁴

A veces se nos olvida que una buena alimentación significa también que el platillo nos apetezca por su gusto, su color y su textura, criterios que lejos de ser caprichos individuales, son el producto de una historia milenaria de saberes y contactos entre el ser humano y la naturaleza.

³ Fernández Suárez, Rocío, Morales Chávez, Luis A., Gálvez Mariscal, Amanda. “Importancia de los maíces nativos de México en la dieta nacional. Una revisión indispensable”, Revista Fitotecnia Mexicana, vol. 36, núm. 3-A, octubre, 2013, pp. 275-283.

⁴ Idem.



Fuente: Cuadro elaborado a partir de información recabada por Luis Alberto Vargas.

Compartan consejos de cocina para la preparación de platillos en diferentes contextos: comidas festivas, del diario, de cuando mamá está apurada, comidas para el recreo, para el aburrimiento, para compartir. Los talleres de cocina de bajo riesgo para los alumnos involucran el cuidado de huertos, la lógica matemática, el cálculo, el conocimiento histórico y geográfico, las ciencias naturales, física y química. Es importante que el o la maestra sea la persona encargada del área de la estufa y cuchillos, mientras que las niñas, niños y adolescentes pueden realizar las actividades de cocina propias para su edad como son: mezclar, licuar, incorporar, acomodar y servir, e investigar los nutrientes que están comiendo.



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 11: ¡Cocinando juntos un platillo de nuestra localidad!

Esta actividad está enfocada en involucrar a los niños, niñas y adolescentes a cocinar de manera cooperativa un platillo de su localidad identificando los ingredientes que son propios de su región, evitando la compra de alimentos industrializados.

Las reuniones, las fiestas y los convivios en nuestro salón y en nuestra escuela, son espacios en donde todas y todos vivimos juntos. En estas reuniones, generalmente, se elaboran y se consumen platillos típicos de dicha fiesta. Cocinar estos platillos en colectivo, permite un trabajo en equipo y en colaboración de todas y de todos. Por otro lado, en estos platillos, hay ingredientes que son particulares de la región y que es de suma importancia que las niñas, los niños y adolescentes identifiquen. ¡Elijamos un platillo para cocinar en el grupo! ¡Comencemos!

1er momento. ¿Qué vamos a cocinar?

Reúna al grupo y pida que contesten en conjunto las siguientes preguntas:

- ¿Cuándo es la siguiente fiesta o convivio del salón o de la escuela?
- ¿Cómo se llama ese convivio y qué se acostumbra a hacer?
- ¿Qué platillos o alimentos se comen en ese convivio?
- ¿Qué ingredientes tienen esos alimentos?

Ahora, entre todos, elijan el platillo que les gustaría cocinar en su grupo para ese evento y escriban su nombre en el pizarrón. Después pida que comenten cómo se imaginan que se cocina. Solicite que dibujen y colorean ese platillo según lo recuerden.

Invítelos a que investiguen en casa o en otros medios, los ingredientes del platillo elegido y la forma de elaborarlo para la siguiente sesión, así como los ingredientes que se dan en la comunidad, municipio o entidad en donde viven. Pueden preguntar a sus mamás, papás, abuelas o abuelos u otras personas, pero también pueden investigar en otras fuentes como recetarios.

2do momento. Planeando cómo vamos a cocinar y qué ingredientes necesitamos.

Pída a los miembros del grupo que compartan cómo o dónde consiguieron la información, es decir, a quién le preguntaron o si revisaron algún recetario.

Invítelos a que compartan lo que investigaron. En un primer momento, expongan los ingredientes, mencionando cuáles se dan en su comunidad o entidad.

Nombre del platillo:		
Ingredientes y cantidades	¿De mi región o entidad?	Responsable de llevarlos.

En un segundo momento, el proceso de elaboración y responsables de los mismos:

Pasos de elaboración	Responsables de estos pasos

Pídales que los ingredientes que vayan a traer sean, de preferencia, no enlatados y frescos (no industrializados), sobre todo los que son de su comunidad o entidad.

3er momento. ¡Llegó la hora de cocinar! Recomendaciones

Una vez que estén los ingredientes en el aula, méncioneles que es hora de cocinar. En este punto, ustedes se organizan según sus recursos y espacios, sin embargo, se hacen las siguientes recomendaciones para un trabajo cooperativo:

- Respetar las tareas del cuadro “Pasos de elaboración”, pero ser flexibles a cualquier necesidad que requiera algún cambio.
- Repartir comisiones de trabajo, como repartir los utensilios, lavar los ingredientes que lo requieran, depositar los restos orgánicos en un espacio para ello, lavar los utensilios que se usaron, lavar y depositar los residuos sólidos en donde deban ir.
- Evitar dejar a alguien sin actividad.
- Fomentar el trabajo en equipo evitando dejar a alguien solo o sola en alguna tarea.
- Evitar tareas de riesgo.

4to momento. ¡La hora de la fiesta! Recomendaciones

Para que todas y todos disfruten de la fiesta y de la comida, es necesario organizarse cooperativamente, para lo que se recomienda:

- Repartir los trastes para comer o dejarlos en un espacio para que cada persona tome los suyos.
- Servir las porciones de comida o colocar los alimentos en el centro de una mesa para que cada uno se sirva.
- Una vez terminando de comer, cada uno lava sus trastes en un centro de lavado en el que se procure

no desperdiciar el agua. Secar y guardar los trastes.

- Limpiar el área utilizada.

5to momento. Compartamos la experiencia.

Pídales que comenten en grupo ¿qué les gustó?, ¿qué no les gustó, ¿qué aprendieron?, ¿qué cambiarían?



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 12: El desayuno para mamá y/o papá

“El desayuno para mamá y papá” es un ejemplo de una propuesta integral, donde niñas y niños ponen en juego diferentes competencias de diversas disciplinas tales como la comunicación verbal y escrita, las matemáticas, nociones nutricionales, conocimiento del medio natural y social, entre otras. Se desarrolla a partir de las reflexiones y cuestionamientos de los niños.

En reunión grupal o asamblea los niños dan opciones de los platillos que les gustaría preparar para el desayuno del día de las mamás o los papás. Las opciones que van dando ayudan a reflexionar: si es nutritivo, el costo, si les gusta, si se puede hacer en la escuela, si podemos conseguir horno, si tenemos refrigerador, si lo pueden servir ellos y ellas, cuántas porciones se pueden servir para cada persona, quién tiene la receta, etc. Se hace el listado de los platillos propuestos y, por último, se vota para decidir qué platillo o platillos tienen más votos. Se analiza qué fruta se puede ofrecer por la temporada, qué se puede dar de beber para que ellos y ellas opinen y se tomen en cuenta con base en sus gustos y el de su mamá o papá.

Se pueden proponer platillos inventados por las y los estudiantes, a partir de un presupuesto acordado y cuidando las combinaciones de alimentos y el valor nutricional de los mismos.



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 13: El herbario

Elaborar ejemplares de herbario es una actividad divertida, de la cual es posible aprender muchas cosas. Pida a los estudiantes que identifiquen los productos vegetales que crecen en la región y tomen muestras para su herbario escolar. Pueden recoger plantas en el jardín, en el parque, en la banqueta, en alguna maceta y también en el mercado (foto 7). Se intentará recolectar plantas con todas las partes que la integran: raíces, tallos, hojas, flores y frutos. Las plantas que venden en el mercado o tianguis generalmente no cuentan con todas sus partes y a lo mejor el alumno solamente obtendrá tallos y hojas. Enseguida se deben disecar las plantas, para lo cual incluimos una manera de fabricar una prensa.

Instrucciones para hacer un herbario

Material:

- Cartones corrugados de preferencia de 40 cm por 30 cm.
- Periódico del tamaño de la hoja de cartón, o un poco menor, de preferencia de 30 cm, por 35 cm (tamaño standard de los ejemplares de herbarios).
- 2 tabiques
- 1 cuaderno
- Pluma, de preferencia tinta negra.

Forma de preparación:

- Se abren las hojas de periódico (como si fuera un fólдер) y en el interior se coloca la planta.



Fotografía: Natalia Boo.



Fotografía: Robert Bye.

- Se acomoda, procurando que algunas hojas muestren el envés (cara inferior de la hoja).



Fotografía: Ronan Bolaños.

- Toda la planta deberá estar extendida y aplanada dentro del periódico, que no sobresalga del mismo.



Fotografía: Robert Bye.

- Se acomodan: 2 cartones, hojas de periódico con las plantas, cartón, hojas de periódico con la planta, cartón y así sucesivamente. Para acelerar el secado de la planta, se puede poner papel absorbente (p. Ej., una hoja de toalla de papel) entre el periódico y el cartón. Hasta abajo y hasta arriba se colocan 2 cartones para dar rigidez a la prensa.



Fotografía: Robert Bye.



Fotografía: Robert Bye.

- Se amarra con algún mecate o hilo grueso, apretando para que no se desacomode.



Fotografía: Robert Bye.

- Se le pone peso encima (por ejemplo, tabiques) y se coloca en un lugar seco y cálido, donde circule el aire, para que se seque.



Fotografía: Robert Bye.

- Se revisa diariamente para cambiar el papel absorbente o periódico húmedo, por uno seco, hasta que la planta esté seca (se sabe que está seca cuando al levantarla queda rígida. Revisar que los tallos queden bien secos).

Una vez seca la planta se pega en el cuaderno y se apuntan los siguientes datos: nombre común de la planta, nombre científico (si se puede identificar), familia botánica (si se conoce), lugar donde se recolectó, fecha y nombre del recolector. Además se sugiere incluir los platillos que se preparan con dicha planta, los remedios medicinales y otros datos que consideren relevantes.

También pueden, entre docentes y estudiantes, y de ser posible con la asesoría de un nutriólogo, investigar qué nutrimentos tienen los productos de su localidad. Con este ejercicio se promueven los alimentos locales (raíces, tallos, hojas, flores) que muchas veces son subvalorados, a pesar de su rico contenido en nutrimentos. Por ejemplo, los tubérculos y la amplia variedad de quelites.

Estrategia 6. Sabidurías locales sobre el bien comer

Cuando comemos, estamos haciendo que un alimento penetre en lo más profundo de nuestro organismo. Esto tiene implicaciones importantes no sólo biológicas, debido a los nutrientes que estamos ingiriendo, sino además subjetivas, pues con cada alimento reforzamos o alteramos las sensaciones de hambre, saciedad, provecho, exceso, entre otras.

En todas las sociedades, las propiedades simbólicas de los alimentos repercuten directamente en las nociones de salud y bienestar, por eso es importante tenerlas en cuenta cuando reflexionamos colectivamente sobre lo que significa una buena alimentación.



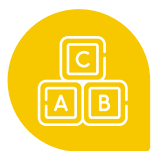
FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 14: Rescatando términos locales sobre el proceso digestivo y el bienestar físico

¿Qué términos se emplean en su localidad para referirse al proceso digestivo y a las enfermedades gástricas? ¿Han escuchado del empacho, los alimentos fríos/calientes, las acedias, la calentura de estómago...? ¿Han experimentado alguna de estas sensaciones? ¿A qué las atribuyen? ¿Existen alimentos o combinaciones de alimentos que generen estos malestares o alteraciones? Y, por el contrario, ¿cuáles hacen sentir muy bien? ¿Qué emociones identifican que se generan al consumir ciertos alimentos? ¿Qué alimentos consumen cuando tienen alguna emoción fuerte (tristeza o alegría)?

Pueden vincular estas preguntas con el Proyecto del Rincón de las emociones.

Como parte de esta actividad se puede elaborar un glosario cultural con los términos que se usen en la localidad para identificar, describir y curar males asociados con el proceso digestivo y las enfermedades gástricas.



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha: 15. Reflexiones culinarias sobre el cuerpo, la cultura y el poder

La cocina, al ser una manifestación cultural, marca distinciones entre personas y grupos. No todos eligen, preparan y comen los mismos alimentos. Es así que existe una gran diversidad de culturas culinarias en nuestro país, cada una con sus propios sabores y saberes. Sin embargo, estas diferencias en el comer han servido, en muchas ocasiones, para justificar prejuicios sociales y raciales.

Seguramente han escuchado la máxima “Dime qué comes y te diré quién eres”. ¿Cuál sería la interpretación positiva y negativa de esta máxima?

¿Se les ocurren ejemplos de cómo están asociados ciertos alimentos a una clase social, etnia, color de piel, género, región, nacionalidad? Proponga discutir en el grupo cómo la comida es, también, un recurso de identidad que nos permite hacer frente a las lógicas discriminatorias, consumistas e individualistas que muchas veces forman parte de nuestro entorno.

Pueden elaborar una tabla como la siguiente.

La comida y la diversidad cultural

Grupo (por etnia, región, nacionalidad, clase social)	Alimentos
Clase media CDMX	Mole, hamburguesas, sushi, tacos al pastor, tlacoyos.
Grupo indígena coca de Mezcala (Lago de Chapala, Jalisco).	Chayotes, empanadas de pescado.
Coahuilenses.	Machaca, discada, pan de pulque, cabrito.



FICHA DE ACTIVIDAD

Las rimas, dichos y juegos de palabras son una buena oportunidad para que niñas, niños y adolescentes identifiquen los beneficios prácticos de ciertos alimentos. Se propone un juego creativo para reconocer los valores nutricionales de lo que se come.

Propongan las rimas siguientes y pidan al grupo que invente otras.

- Para mirar de lejos, las zanahorias del conejo.
- Leche y quesos para fortalecer mis huesos.

- Comer pescado para estar concentrado.
- Para un buen dormir, lechuga puedes ingerir.
- Para un intestino ligero, las verduras primero.
- Si anemia llegas a tener, hígado y betabel debes comer.
- Espinaca en la mesa, Popeye a la cabeza.
- De colores el plato combinando, tu salud va mejorando.

¿Qué beneficios prácticos existen al consumir ciertos alimentos?

Pidan a algunos de los estudiantes que se acuesten en el piso y a otros que dibujen su contorno en una cartulina, papel o cartón.

Luego cada pareja va dibujando cada parte del cuerpo e identifica un alimento que lo nutra y fortalezca y lo dibuja. Pueden comenzar por los ojos y las zanahorias, buenas para mirar de lejos y con mayor claridad; el brócoli que fortalecen los pulmones y permite correr más rápido y por más tiempo; el aguacate que permiten concentrarse para hacer la tarea sin tanta dificultad; las nueces que nutren el cerebro y hacen que se duerma más plácidamente.



Ficha: 17.- Sesenta minutos diarios, para sumar décadas

Es importante hacer ejercicio de manera rutinaria y practicar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa. Las duraciones superiores a los 60 minutos de actividad física procuran aún mayores beneficios para la salud. Por eso es necesario incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos, por lo menos tres veces a la semana.

Es importante promover la gimnasia y la actividad física de la madre desde el periodo de gestación y en los primeros dos años posparto, tanto en la madre como en los niños y niñas.

Conviene consultar el proyecto de “Mi vida en movimiento”.

Valorando los cambios nutricionales.

Algunas estrategias para dar cuenta de los cambios en los hábitos nutricionales de los estudiantes son:

- *Registrar el cambio en las características de su refrigerio.
- *Registro de asistencia para saber si el motivo de la falta es por enfermedad derivada de su estado nutricional.
- *Registro de cambios alimentarios en el hogar.
- *Registro y seguimiento médico de niños con obesidad.
- *Publicando los resultados de las evaluaciones realizadas durante el proyecto: estado de salud física y nutricional, participación en las actividades del proyecto y en otras disciplinas escolares.
- *Involucrar a toda la comunidad para lograr un cambio que impacte de manera positiva los hábitos nutricionales.

A continuación se proponen una serie de indicadores que pueden servir para evaluar los esquemas contruidos por las y los estudiantes. Es importante señalar que no se requiere dar seguimiento puntual a todos los indicadores. Se pueden seleccionar aquellos que les parezcan más pertinentes y les ayuden a vincular los aprendizajes logrados en el trabajo de este Proyecto con aquellos señaladas en su propia planeación y el programa escolar.

Curriculum de: Alimentación nutritiva, seguridad alimentaria, salud y herencia cultural culinaria.⁶

Esquemas cognitivos, afectivos y sociales.

1. Conoce cómo es su cuerpo, los cuidados que requiere y las principales funciones que realiza.

Preescolar y primer ciclo	Segundo ciclo	Tercer ciclo y Secundaria
Reconoce algunas partes de su cuerpo y se cuida	Identifica las funciones y cuidado de algunos aparatos y sistemas del cuerpo humano.	Reconoce relaciones entre aparatos, órganos y sistemas del cuerpo y los cuidados que requiere.
Indicadores: Se observa cuando:		
1. Distingue y nombra algunas partes y órganos de su cuerpo.	1. Identifica su aparato digestivo, sus partes principales y reconoce las funciones que realiza.	1. Explica cómo funciona el aparato digestivo en interrelación con otros aparatos, sistemas y órganos.
2. Relaciona partes de su cuerpo con las funciones que realiza.	2. Reconoce diversas formas en que su cuerpo produce energía a través de la alimentación.	2. Relaciona los diferentes nutrimentos con el mantenimiento de salud de los órganos y sistemas de su cuerpo.
3. Evita alimentos dañinos para su salud a partir de la recomendación de personas adultas.	3. Promueve que su familia no consuma alimentos dañinos para la salud.	3. Incide en las elecciones de su núcleo familiar y comunitario para que se eviten alimentos con bajo valor nutricional.

⁶ Garduño, T. (2015b) (Coord). *Propuesta integral para la prevención y cuidado de la salud. Currículo para una vida sana. Cuadernillo: Registros de indicadores de Currículum para una Vida Sana Primaria*. México: Gobierno del Distrito Federal, Secretaría de Salud, IIPAC.

2.- Reconoce y pone en práctica acciones para asegurar una alimentación nutritiva, alcanzar la seguridad alimentaria y recuperar las prácticas de alimentación de la cultura local y regional.

Preescolar y primer ciclo	Segundo ciclo	Tercer ciclo y Secundaria
Reconoce que comer bien le ayuda a estar sano o sana.	Identifica y consume algunos alimentos nutritivos para estar sana o sano.	Identifica, consume y promueve los alimentos nutritivos para conservar la salud.
Indicadores: Se observa cuando		
1. Toma una alimentación variada a partir de la recomendación de personas adultas (frutas, verduras, leche).	1. Consume alimentos variados para conservar la salud (verduras, frutas, agua).	1. Elige alimentos nutritivos y reconoce su efecto en su estado general de salud (frutas, verduras, agua, alimentos tradicionales).
2. Identifica la comida no nutritiva (“chatarra”).	2. Evita ocasionalmente la comida no nutritiva (“chatarra”).	2. Promueve que en su familia, en la escuela y la comunidad no se ingiera comida no nutritiva.
3. Consume alimentos de su comunidad ante la petición de las personas adultas.	3. Reconoce cuáles de alimentos que hay en su comunidad son más importantes para crecer sano/a y fuerte.	3. Promueve la recuperación de productos locales y la herencia alimentaria nacional para promover una alimentación nutritiva.
4. Reconoce que para evitar enfermarse es necesario lavar frutas y verduras.	4. Practica algunas medidas de higiene de frutas, verduras y hervido del agua.	4. Realiza medidas de higiene en la preparación de alimentos y explica por qué es importante hacerlo.
5. Identifica la forma en que su familia conserva los alimentos.	5. Participa con la familia en la conservación de alimentos.	5. Identifica y realiza prácticas de conservación de alimentos.
6. Se interesa ante las campañas de consumo de alimentos nutritivos.	6. Elabora materiales para promover campañas de consumo de alimentos nutritivos.	6. Investiga, explica y difunde en campañas permanentes las razones para el consumo de alimentos nutritivos.
		7. Reconoce los efectos que produce en el organismo el comer en exceso, o no comer, ciertos alimentos.

Referencias

Arqueología de México: Recuperado de: <https://arqueologiamexicana.mx>

Autores varios. “¿Cómo hacer para...?”. *Cuadernos de Nutrición*.

Bak-Geller Corona, Sarah. (2013). *Narrativas deleitosas de la nación. Los primeros libros de cocina en México, en Desacatos. Revista de antropología social*, vol. 43, p. 31-44. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/desacatos/n43/n43a3.pdf>

Barros, Cristina y Marco Buenrostro. (2016). *Tlacualero. Alimentación y cultura de los antiguos mexicanos*, México, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ). Recuperado de: <https://issuu.com/fahho/docs/tlacualero>

Casanueva, Esther, Elba Durán, Martha Kaufer, Maite Plazas, Ernestina Polo, Georgina Toussaint, Héctor Bourges y Rafael Camacho. (2002). “Fundamentos del plato del Bien Comer”. *Cuadernos de Nutrición*, (25) 1, p. 21-28.

Casillas, Leticia y Luis Alberto Vargas. (1987). “Una gráfica para uso de la comunidad en la detección de alteraciones del crecimiento y nutrición en escolares”. *Estudios de Antropología Biológica*, III, p.11-27. Este artículo fue reimpresso bajo el título de (1989) “Cómo detectar alteraciones del crecimiento en escolares”. *Cuadernos de Nutrición* 12 (6), p. 33-39, 1989.

Colección *Frutos prodigiosos*. (1993). México. Consejo Nacional para la Cultura y las Artes.

Corona Berkin, Sarah. (1998). *No solo para envolver sirve el periódico. Su uso didáctico*. México: JUS. Recuperado de: http://sarahcorona.net/word/?page_id=2

Corona Berkin, Sarah. (1990). *El Genio en la botella. Un uso activo de la televisión*. México: JUS. Recuperado de: http://sarahcorona.net/word/?page_id=2

Corona Berkin, Sarah y Citlali González Ponce (coords). (2015). *Trucos para el maestro. Cómo utilizar la tecnología en el aula*. México: Amaquemecan. Recuperado de: http://sarahcorona.net/word/?page_id=2

Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. (ENSANUT). (2018). Recuperado de: https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf

FAO/MINISTERIO DE EDUCACIÓN/INTA/UNIVERSIDAD DE CHILE. (2003). *Educación en alimentación y nutrición para la enseñanza básica*. Santiago de Chile.

Fernández Suárez, Rocío, Morales Chávez, Luis A., Gálvez Mariscal, Amanda. (2013). "Importancia de los maíces nativos de México en la dieta nacional. Una revisión indispensable". *Revista Fitotecnia Mexicana*, 36, (3-A), octubre, p. 275-283. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-73802013000500004&lng=es&nrm=iso.

Fundación Campo, Educación y Salud A.C. (2003). *Movimiento 5L Sí*. Recuperado de: <https://www.5aldia.org/contenido-s.php?ro=1166&sm=1147&ag=4767&co=2503&pg=1#:~:text=La%20Fundaci%C3%B3n%20Campo%2C%20Educaci%C3%B3n%20y%20Salud%20es%20una%20asociaci%C3%B3n%20sin,la%20recomendaci%C3%B3n%20de%20consumir%20al>

Garduño, Teresita. (2015) (Coord). *Propuesta integral para la prevención y cuidado de la salud. Currículo para una vida sana. Libro de proyectos. Primaria*. México: Gobierno del Distrito Federal, Secretaría de Salud, IIPAC.

Garduño, Teresita. (2015b) (Coord). *Propuesta integral para la prevención y cuidado de la salud. Currículo para una vida sana. Cuadernillo: Registros de indicadores de Currículum para una Vida Sana Primaria*. México: Gobierno del Distrito Federal, Secretaría de Salud, IIPAC.

Garduño, Teresita. (1999). *Innovación educativa: diálogo entre teoría y práctica*. Entrevista para Teleconferencia. México: Universidad Pedagógica Nacional. Documento Interno.

Linares, Edelmira y Robert Bye. *De la milpa a la mesa, la riqueza de la milpa*, video (duración: 23 minutos). Investigadores responsables. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=_s6eFoGnChw&t=891s

Linares, Edelmira y Robert Bye. *La utilización de la calabaza en la Sierra Tarahumara*, video (duración 15:44 minutos). Con el apoyo de Semillatón, acompañando a la Sierra Tarahumara y Agrobiodiversidad mexicana, grupo Chihuahua. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=E3cZ3pwSNUM>

Linares, Edelmira y Robert Bye. *Pinole y esquiate en la Sierra Tarahumara*, video (duración 6:23 minutos). Con el apoyo de Semillatón, acompañando a la Sierra Tarahumara y Agrobiodiversidad mexicana, grupo Chihuahua. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=j9BumBiSPZ0>

Linares, Edelmira y Robert Bye. *Quelites en la Sierra Tarahumara*, video (duración: 10:39). Con el apoyo de Semillatón, acompañando a la Sierra Tarahumara y Agrobiodiversidad mexicana, grupo Chihuahua. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=ceDqLgD-jWw&list=PLLAcoRHqCmNQPUIZ044JRI_P8-rup8TWz&index=4&t=0s

Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010. (5 de abril del 2010). Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria. Recuperado de: https://www.dof.gob.mx/2020/SEECO/NOM_051.pdf

“Obesidad”. Número especial. (julio 2010). *Ciencia y Desarrollo*, 36 (244).

Parra Toledano, Gustavo. (1973). *Conservación de alimentos*. México: SEP, Dirección General de Educación Extraescolar en el medio indígena.

“Quelites”. (18 de noviembre 2017). *Jornada del Campo*, núm. 122. Recuperado de: <https://www.jornada.com.mx/2017/11/18/delcampo.html>

Revista del Consumidor. Disponible en línea.

“Todo lo que debes saber sobre el nuevo etiquetado de advertencia”. (12 mayo del 2020). *El poder del consumidor*. Recuperado de: <https://elpoderdelconsumidor.org/2020/05/todo-lo-que-debes-saber-sobre-el-nuevo-etiquetado-de-advertencia/>

Toscano, J. M., Porlán, R. Cantarero, M. A. y Núñez, J. (1994). “La alimentación humana como conocimiento escolar en la enseñanza primaria”. *Investigación en la escuela*, 23, p. 77-86. Recuperado de: <https://revistascientificas.us.es/index.php/IE/article/view/8476>

UNESCO. (mayo de 1987). “El hombre y lo que come. Alimentación y cultura”. Número especial. El Correo de la Unesco. Recuperado de: <https://www.mapi.uy/docs/alimentacion/archivo-9.pdf>

Vargas Guadarrama, Luis Alberto. (septiembre-octubre 2019). “Atoles, recursos injustamente olvidados”. *Cuadernos de nutrición*, 42 (5), p. 193-197.

Vargas Guadarrama, Luis Alberto. (julio-septiembre 2010). “¿Para qué sirven los estudios antropológicos sobre alimentación y nutrición?”. *Diario de campo* (nueva época), p. 66-71.

Vargas Guadarrama, Luis Alberto. (1997). “¿Por qué comemos lo que comemos?”. Manuel Peláez Casabianca (compilador). *Presencia de la antropología en los estudios sobre alimentación*. Serie Cuadernos de trabajo 7. México: UNAM- Instituto Nacional de Nutrición Salvador Zubirán, p. 57-62.

Vargas Guadarrama, Luis Alberto y Héctor Bourges Rodríguez. (2012). “Los fundamentos biológicos y culturales de los cambios de la alimentación conducentes a la obesidad. El caso de México en el contexto general de la humanidad”. Rivera Dommarco J., Hernández Ávila M., Aguilar Salinas C., Vadillo Ortega F., Murayama Rendón C., et al. (eds). *Obesidad en México: recomendaciones para una política de Estado*. México: Universidad Nacional Autónoma de México, p. 99–123.

6

PROYECTOS: HUERTOS



Fotografías: *Producción del huerto de Luciano: brócoli, jitomate, chile y frijol.*
Fuente: Archivo del IIPAC Escuela Activa Paidós.

AUTORÍA

Elena Guadalupe Gómez Córdoba

Mario De Leo Winker

María Pérez Fajardo

Adhara Tapia Vázquez

ÍNDICE

El huerto y la salud alimentaria

Ficha 1. Un recuerdo del huerto

Ficha 2. El huerto escolar

Ficha 3. Calendario de siembras

Ficha 4. Plaguicidas naturales

Ficha 5. Los registros del huerto

Ficha 6. ¿Qué aprendimos en el huerto?

Ficha 7. Recuperando experiencias

Referencias

El huerto y la salud alimentaria

En 1996 la FAO definió a la Seguridad Alimentaria como un derecho humano en el que todas las personas, en todo momento, deben tener acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y nutritivo, para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, con el objeto de llevar una vida activa y sana.¹

En la Encuesta Nacional de Nutrición del 2018, se obtuvieron los siguientes datos sobre la Seguridad Alimentaria del país: el 44.5% de los hogares en México contaba con seguridad alimentaria, en contraparte, más del 55% presentó algún tipo de inseguridad alimentaria leve, moderada o severa.²

Tabla Seguridad Alimentaria

Seguridad alimentaria

i En 2018, el **44.5%** de los hogares en México se identificaron con **seguridad alimentaria**. En contraparte, el **22.6%** presenta **inseguridad alimentaria moderada y severa**, el **32.9%** restante **inseguridad leve**.



Fuente: Instituto Nacional de Salud Pública. ENSANUT, 2018.

¹ Fideicomiso de Riesgo Compartido, 2018.

² Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, 2018.

El desconocimiento de lo que se siembra y produce en diversas regiones del país, junto con el exceso de uso de medios tecnológicos sin tomar en cuenta el daño en el ambiente, la carencia de experiencias concretas en la naturaleza, así como el desapego de hábitos culturales, ha favorecido el consumo de gran cantidad de alimentos industrializados, disminuyendo el consumo de alimentos naturales no procesados, dando origen a problemas de salud.³

En estos tiempos de pandemia, en los que los problemas de defunciones en nuestro país están asociados a una mala alimentación, el huerto escolar puede ofrecer alternativas para cambiar los hábitos alimentarios al promover la siembra en pequeña escala de hortalizas, arbustos y árboles frutales.

Además, el huerto escolar es la mejor lección sobre los ecosistemas terrestres ya que se puede analizar con los estudiantes como interactúan en ellos los factores bióticos (vegetales: verduras, hortalizas, árboles frutales) con los factores abióticos (el agua de riego, el oxígeno y el dióxido de carbono que está en el ambiente así como los minerales del suelo: nitrógeno, fósforo y azufre, entre otros).

El huerto escolar ofrece múltiples experiencias de aprendizaje. Entre ellas está el conocer vegetales que generalmente no se consumen, la observación de las características de las hortalizas y los diferentes tipos de nutrientes que aportan estos alimentos relacionados con los factores abióticos (clima, suelo, humedad, temperatura), así como la influencia cultural, aportando los conocimientos de las diferencias de siembra y consumo entre regiones.⁴

El huerto es también una oportunidad para comprender el concepto del clima y su determinación en las producciones agrícolas, así como las afectaciones debidas al cambio climático. En el huerto se pueden registrar las condiciones climatológicas, los días de lluvia y la temperatura cotidiana. Con esta información se pueden predecir las cosechas e investigar los ciclos de siembra y recolección, al igual que compararlas con las temporadas de hace múltiples décadas y determinar cómo han cambiado las temperaturas, las temporadas de lluvias y secas, entre otros fenómenos. Igualmente se pueden comparar los ciclos de diversos cultivos y si hay algunos que benefician la tierra al intercalarse otros vegetales.

³ Movimiento Cooperativo de Escuela Popular, 2017.

⁴ Roberto Zoppolo, et. al. (2008). *Alimentos en la huerta guía para la producción y consumo saludable*. Montevideo: Unidad de Comunicación y Transferencia de Tecnología del INIA.

Hoy en día, los huertos escolares son una forma auxiliar de proveer productos alimenticios, cuidar el medio ambiente y comer de forma sana, económica y sostenible, utilizando plaguicidas naturales para su cuidado. Pueden representar una importante fuente de alimento para la comunidad escolar, ya que producen una gran variedad de productos que complementan la dieta diaria ayudando en parte a la economía familiar, por ejemplo: hortalizas (zanahorias, jitomate, calabazas, lechuga, acelga, pepino, rábano, chayote, papa) y especies aromáticas (lavanda, romero, cilantro, menta, yerbabuena, albahaca, manzanilla, salvia y epazote), especies ornamentales y de ser posible especies forestales (pinos, encinos, liquidámbar). Para un mejor cuidado del huerto conviene investigar qué plagas atacan los cultivos y cómo combatirlos con plaguicidas que no afecten el medio ambiente, ni envenenen la tierra. ⁵

El Movimiento Cooperativo de Escuela Popular (MCEP), basándose en las Técnicas Freinet considera que los huertos constituyen una experiencia pedagógica que puede ser utilizada en distintos espacios ya que son una herramienta motivacional de gran impacto pues ofrecen una forma divertida e interactiva para enseñar y aprender. Los huertos escolares son espacios donde los niños, niñas y adolescentes pueden tener un acercamiento a la naturaleza, observar, comparar, investigar, elaborar de registros, crear hipótesis al sembrar diferentes especies vegetales y tener una experiencia significativa en las ciencias, aplicando así el método científico y la experimentación.⁶

La existencia de los huertos escolares permite el acercamiento lúdico con vivencias agrícolas (tocar y remover la tierra, sembrar, regar, cosechar), lo que propicia la valoración del trabajo y los alimentos obtenidos de estas prácticas. Este trabajo, eminentemente colectivo, favorece la cooperación, la solidaridad con otros y la ayuda mutua.

Por otro lado, las niñas, niños y adolescentes se entusiasman por comer frutas y verduras que ellos mismos cultivan y obtendrán un mayor aprecio por la forma en que sus alimentos son cosechados. Tienen además la oportunidad de practicar la preparación de alimentos nutritivos y probar nuevos alimentos para mejorar sus dietas; estos conocimientos y herramientas les sirven para el resto de sus vidas promoviendo una mejor salud y bienestar.

⁵ Movimiento Cooperativo de Escuela Popular, 2017.

⁶ Nelly Bustos, et. al. (2017). *Los huertos escolares como herramienta Pedagógica*. Santiago: Universidad de Chile- Instituto de Nutrición y Tecnología de los alimentos.

El huerto, de acuerdo al MCEP, propicia el trabajo colectivo que genera la socialización en el grupo, ya que en la asamblea se decide qué tareas tendrán y se designan equipos de trabajo. Por ejemplo, antes de sembrar se tiene que ver quien realiza el barbecho y la limpieza del suelo; en la siembra, quiénes siembran; quiénes van a registrar la altura de la planta, quiénes se encargan del riego o quién registra cuándo llueve; de igual manera, se decidirá quiénes se encargan de verificar si hay plagas y con qué se van a combatir. Con todo lo anterior se busca lograr el mantenimiento del huerto, sin dejar de mencionar los beneficios en la alimentación ya que se obtendrán vegetales frescos y sin residuos químicos.⁷

Cabe mencionar que el trabajo en el huerto se articula con diversas disciplinas del currículum de la escuela tales como Ciencias Naturales, Biología, Vida Saludable, Lenguaje y Comunicación y Pensamiento Matemático. Hay reflexiones matemáticas incluídas en la separación de siembra para permitir el crecimiento de las plantas, así como la medición del crecimiento de las plantas y la creación de los registros gráficos de precipitación y temperatura. Respecto al medio ambiente, las niñas y niños se vincularán con la naturaleza al realizar las distintas tareas y así crear una conciencia de cuidado del planeta.

Otro elemento importante a considerar es la búsqueda de asesoría de Instituciones de Educación Media y Superior que se orienten al estudio de los procesos agrícolas como es el caso de las escuelas de Agronomía y los Tecnológicos vinculados con el trabajo de la tierra, así como centros que estudian cuestiones climáticas, geológicas y de suelos. Establecer contacto con estas instituciones para pedir asesoría y acompañamiento en el proyecto puede ser una fuente muy importante de apoyo para la buena marcha del huerto escolar, así como potenciar las vocaciones científicas y humanísticas tempranas. La interacción de técnicos, humanistas, ingenieros y científicos en el proyecto con el grupo escolar, así como visitas guiadas a los diferentes laboratorios que puedan realizar estudios de nutrientes, químicos y condiciones del huerto, ayudará a las y los estudiantes a definir vocaciones a través del huerto.

Finalmente, el huerto es un espacio para que se potencie a la escuela como un núcleo comunitario. La comunidad puede participar en la instalación de las capacidades requeridas para el huerto (acondicionamiento de espacio, captación y manejo de aguas pluviales, instalación hídrica y de energía, trabajos de plomería, herrería y electricidad) y generar un compromiso mutuo bidireccional entre la comunidad y la escuela.

⁷ *Idem.*



Fotografía: Zyanya preparando la siembra de frijoles.
Fuente: Archivo del IIPAC Escuela Activa Paidós.



Fotografía: Cosecha de frijol de Zyanya.
Fuente: Archivo del IIPAC Escuela Activa Paidós.



FICHA INFORMATIVA

Ficha 1. Un recuerdo del huerto

Uno de mis primeros proyectos de trabajo, en 1989, fue crear un huerto escolar en una Escuela Activa. Una escuela distinta donde los niños y niñas podían expresar lo que les gustaba y lo que no les gustaba, se podían parar de su lugar sin pedir permiso, podían platicar y hablarle de tú a sus maestros y maestras. Era una escuela diferente a las que yo conocía.

Así fue que me presentaron al grupo como la maestra de horticultura. Tenía que dar las clases de botánica, climatología y algunos temas que estaban en su libro de texto de Ciencias Naturales relacionados con la horticultura. Traté de hablar de las partes de las plantas, de los factores que intervenían en su crecimiento, del mejor tipo de tierra para la siembra. También traté de explicar qué plantas serían las más adecuadas para el huerto y las distancias que tendríamos que dejar entre una y otra. No avanzaba casi nada pues me costaba trabajo que me pusieran atención. Trataba de poner orden en la clase, me la pasaba callándolos, sentándolos, que no discutieran ni pelearan. Estaba desesperada, nada les interesaba, yo sentía que no podía entusiasmarlos, el tiempo pasaba y se acercaba la fecha para sembrar las hortalizas que yo había elegido. Buscaba un grupo quieto y atento y nunca lo encontré.

Llegó el día de la siembra y en la mañana pensé que iba a ser otro día de batalla. Sin saber qué pasaría en la clase, dije: “Vamos a sembrar”. Fue algo mágico y la mayoría del grupo me miró, me puso atención y me respondieron casi a coro: “¿A sembrar? La mayoría del grupo estaba atento a lo que yo decía. Entonces les dije: “Sí, sembraremos rábanos”.

Varios niños dijeron: “¡No nos gustan!”. Entonces empezaron a participar atropelladamente. Pedían que sembráramos frutas como sandía, mango o piña. Preguntaban si se “darían” en este clima, propusieron ideas, formas para plantar. Se les veía muy entusiasmados y la clase fue totalmente diferente. Yo me di cuenta que había gran entusiasmo y por primera vez sentía que estaba dando clase.

Investigamos por qué no podríamos sembrar árboles frutales y por qué era mejor sembrar hortalizas. Investigamos cuáles hortalizas serían mejores en este clima y también opinaron sobre las que más les gustaban. Aprendimos que las hortalizas son plantas que tienen un ciclo de vida corto que podíamos sembrar y cosechar en nuestro ciclo escolar.

Entonces fuimos a un espacio de tierra que empezamos a dividir para que todos los grupos pudieran sembrar. Hicimos carteles para informar a todos qué hortalizas nos daban vitaminas, minerales, hidratos de carbono, fibras y otros elementos para nuestra alimentación.

Un día alguien de la comunidad nos regaló un chayote que sembramos y fue una planta que empezó a dar frutos en abundancia. Los preparamos de todas formas: cocidos, fritos, mezclados con otros guisos. Un día alguien propuso comerlos crudos y les gustaron mucho. Les pusimos limón y “chilito”. Era otra forma de comer esos vegetales. “Qué rica ensalada”, decían muchos.

Así empezó nuestro huerto escolar.



Fotografía: Zyanya, alumna de Paidós sembrando frijoles.
Fuente: Archivo del IIPAC Escuela Activa Paidós.



Fotografía: Siembra de frijoles de Danilo, alumno de Paidós
Fuente: Archivo del IIPAC Escuela Activa Paidós.



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 2. El huerto escolar



Fotografía: *Citlalli*, alumna de Paidós y su cosecha de frijol
Fuente: Archivo del IIPAC Escuela Activa Paidós.



Fotografía: *Danilo*, alumno de Paidós, trasplantando una mata de jitomate
Fuente: Archivo del IIPAC Escuela Activa Paidós.

1. Investigaciones previas.

Para elaborar las investigaciones previas es importante tomar los acuerdos en la asamblea escolar donde se elaborará un punteo de las tareas necesarias para construir el huerto y la formación de equipo para realizarlas.

Una propuesta de tareas:

- El análisis de los nutrientes del suelo;
- La investigación sobre los tipos de tierra más favorables para la siembra;
- La elección de las plantas a sembrar revisando su valor nutricional y considerando la cantidad de semillas necesarias;
- La búsqueda de semillas;
- La medición del espacio para repartir los diferentes cultivos que se van a sembrar;
- El cálculo de las distancias para colocar las semillas;
- La indagación sobre la profundidad que deben tener los surcos;
- La investigación acerca del abono más adecuado para el huerto;
- La búsqueda de macetas, huacales o envases reciclados para el sembrado;
- La recopilación de herramientas de trabajo necesarias para el huerto;
- El sondeo acerca de los diversos sistemas de riego;
- La consulta acerca de la importancia del barbecho de la tierra;

- La localización de un espacio para sembrar libre de basura y piedras, con la cantidad óptima de nutrientes y que cuente con luz solar durante la mayor parte del día. Se puede iniciar sembrando en macetas o recipientes reciclados para luego trasplantar al suelo;
- El registro de las semillas elegidas y la cantidad que se necesita de las mismas para lograr la reproducción de la planta en cierto espacio.



Fotografía: Danilo, alumno de Paidós sembrando jitomate.
Fuente: Archivo IIPAC Escuela Activa Paidós

REGISTRO DE SIEMBRA

Nombre del alumno	Planta elegida	Número de semillas
Diego	Cilantro	15
Katia	Epazote	3 ramas

2. Materiales para sembrar:

Es importante elaborar una lista de los materiales necesarios para el trabajo de horticultura

Medio en el que se desarrolla una planta.	Parcela, tierra, agua potable, semillas, sustratos.
Contenedores para cuidar el crecimiento de la planta o cuando no se cuente con suelo a disposición.	Botes y vasos de plástico, botellas de PET, envase de cartón, huacales de madera y plástico, macetas de plástico recicladas.
Herramientas y material para el trabajo con la tierra.	Lupas de plástico, palitas de plástico, rastrillos individuales, regadera manual, cucharas de reúso, bolsas negras.



Fotografía: *Naranja sembrado en tetrapak*
Fuente: Archivo del IIPAC Escuela Activa Paidós



Fotografía: *Plantas de pepinillo sembradas por Luciano, alumno de Paidós*
Fuentes: Archivo del IIPAC Escuela Activa Paidós



Fotografía: *Cultivos de Atenea, alumna de Paidós*
Fuente: Archivo del IIPAC Escuela Activa Paidós



Fotografía: *Cultivos de Atenea, alumna de Paidós*
Fuente: Archivo del IIPAC Escuela Activa Paidós

3. Acordar, en una asamblea, las tareas por equipos para realizar las diferentes actividades que llevarán el proyecto a buen término.

Equipo 1: Actividades para delimitar el área de siembra o de colocación de huacales, cajas o macetas.

Equipo 2: Actividades de limpieza de la tierra libre de rocas y raíces secas, basura inorgánica, manipulación de la tierra para que no esté compactada.

Equipo 3: Actividades de abasto de agua y de riego de la tierra y de las plantas.

4. Vinculación con las familias.

Los huertos escolares requieren de un fuerte apoyo de la comunidad escolar pues el trabajo físico con la tierra puede ser pesado y a veces riesgoso para la población infantil. Es por ello que conviene convocar a las familias para construir un proyecto colectivo. Una relación positiva genera un apoyo importante a favor del huerto particularmente al inicio del proyecto, en la preparación de las camas de cultivo, para limpiar y descompactar la tierra, así como para traer tierra, abono, semillas, plántulas o herramientas.

Conviene integrar el proyecto como parte de un programa de salud alimenticia y educación ambiental, con la intención de mejorar los hábitos alimentarios de la población escolar. ⁵

En tiempos de pandemia, cuando el confinamiento no permite iniciar el trabajo del huerto escolar, se puede recomendar al grupo que siembren en su casa. Lo pueden hacer en macetas, envases de plástico (con perforaciones para la salida del agua excedente) en pequeñas jardineras, o en el pequeño espacio verde con el que cuenten en casa. Pueden sembrar las semillas que obtengan de los alimentos que consumen: jitomate, naranja, mandarina, aguacate, sandía, limón o manzana. Se pueden sembrar tubérculos y observar lo que sucede.

Todo lo que se siembra puede contribuir a mejorar la dieta familiar.



Fotografía: *Citlalli*, alumna de *Paidós* cosechando papa.

Fuente: Archivo del IIPAC Escuela Activa *Paidós*.



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 3. Calendario de siembra

Para proceder a la siembra, es necesario que se analice qué plantas se dan en la región, considerando el clima, para lo cual es conveniente elaborar un calendario. Para ello se propone elaborar primero una tabla con las fechas de las estaciones para ambos hemisferios de la tierra. Previo a la elaboración de la tabla es importante explicar por qué en el hemisferio norte se tienen unas estaciones mientras son otras en el hemisferio sur. Se recomienda investigar los conceptos de equinoccios (primavera y otoño) y solsticios (verano e invierno) en los que los rayos del sol caen con diferente inclinación sobre una zona de la tierra.



Estas investigaciones permiten tomar en cuenta que los días son más largos en la primavera y el verano y más cortos en el otoño y sobre todo en el invierno. De ello se deduce la cantidad de luz solar que reciben las plantas y cuándo conviene sembrar.

Inicio (puede caer entre el)	Estaciones hemisferio norte	Estaciones hemisferio sur
19 y 21 de marzo	Primavera	Otoño
20 y 22 de junio	Verano	Invierno
21 a 23 de septiembre	Otoño	Primavera
20 a 23 de diciembre	Invierno	Verano

Para orientar el trabajo se incluye un calendario del huerto escolar que permite identificar las actividades que conviene realizar en las diferentes estaciones del año. Si bien este calendario fue elaborado en Guatemala, cada grupo podrá adaptarlo a las condiciones climáticas de su región.



Fuente: Susanne Heisse (coord). (2015). *Huertos escolares pedagógicos*. Guatemala: Editorial Cholsamaj. Recuperado de: http://www.puravidaatitlan.org/es_manual-virtual.html

A continuación se incluye un calendario de cultivos para pequeñas huertas, considerando las épocas de plantación, la resistencia de las plantas a las heladas, la cantidad de semillas por metros cuadrados, la distancia de plantación para que cada planta pueda crecer de manera adecuada, así como el método de cultivo. En este calendario de cultivo, elaborado para la zona de San Miguel Allende (Guanajuato), se señala la época y tiempo para la cosecha y el posible rendimiento de acuerdo al área de siembra.

Calendario y Asociaciones de Cultivos I

Cultivo	Distancia/ planta	Semanas a cosecha	Fecha de siembra	Epoca	Asociación	
					Compañeros	No compatibles
Acelga	20	7 a 8	Todo el año	Todo el año	Lechuga, escarola, cebolla, col	Frijol de guía
Ajo	10	17 a 44	ago- sept	Invierno	Betabel, lechuga y jitomate	Frijol y chícharo
Albahaca	15	6 a 8	ene- feb	Verano	Jitomate	
Alfalfa	12	12	nov- dic	Todo el año	Material verde para composta	No tiene
Apio	15	12 a 16	jul- ago	P/O	Poro, jitomate, frijol de mata, col	No tiene
Arugula	15	6 a 8	sept	MF	Zanahoria, betabel, col, pepino, fresa, rabano	No tiene
Avena	12	13 a 17	ene- mar	P/O	Leguminosas (material verde para composta)	No tiene
Berenjena	46	10 a 11	ene	Verano	Frijol, papa	No tiene
Betabel	10	12 a 15	ago- oct	P/O	Lechuga, zanahoria, col, frijol mata, cebolla	Frijol guía
Brócoli	38	8 a 9	jul- ago	P/O	Cebolla, ajo, papa, betabel, apio, aromáticas	Fresa, jitomate, frijol de guía
Cacahuaté	22	17	jul	Verano	Calabaza, maíz, betabel, brócoli	Ajo, cebolla
Calabacita	45	7 a 9	ene- feb	Verano	Maíz, frijol, mastuerzo	Papa
Calabaza	60	14 a 16	ene- feb	Verano	Maíz, frijol, mastuerzo	Papa
Camote	23	13 a 17	feb	Verano	Maíz, frijol, col, habas, cempasuchitl, berenjena	Pepino, girasol, chícharos, jitomate
Cebada	12	9 a 10	dic- abr- jul	Invierno	Leguminosas (material verde para composta)	No tiene
Cebolla/ cebollin	10	13 a 17	ago- sept	MF	Betabel, lechuga, jitomate, fresa, poro	Frijol y chícharo
Centeno	12	17	oct- nov	Invierno	Leguminosas (material verde para composta)	No tiene
Chicharo de guía	10	14 a 17	jun- jul	P/O	Zanahoria, nabos, rábanos, pepino, maíz	Ajo, cebolla, gladiola, cebollin
Chicharo de mata	7.5	8 a 10	jun- jul	P/O	Zanahoria, nabos, rábanos, pepino, maíz	Ajo, cebolla, gladiola, cebollin
Chile	30	9 a 11	ene- feb	Verano	Cebollin, cebolla, perejil, zanahoria, lechuga	Papa, col, hinojo y rábano
Col	35	9 a 16	ago	P/O	Cebolla, ajo, papa, betabel, apio, aromáticas	Fresa, jitomate, frijol de guía
Col de brusela	45	11 a 13	ago	P/O	Cebolla, ajo, papa, betabel, apio, aromáticas	Fresa, jitomate, frijol de guía
Coliflor	38	8 a 12	ago	P/O	Cebolla, ajo, papa, betabel, apio, aromáticas	Fresa, jitomate, frijol de guía
Espinaca	15	6 a 7	ago- sept	P/O	Lechuga, fresa	No tiene

*P/O: Primavera / Otoño

*MF: Mejor en clima frío

viaorganica.org

Calendario y Asociaciones de Cultivos II

Cultivo	Distancia/ planta	Semanas a cosecha	Fecha de siembra	Epoca	Asociación	
					Compañeros	No compatibles
Frijol	15	12	mar- abr	Verano	Calabaza, maíz, papa, zanahoria, pepino, col	Ajo, cebolla
Frijol ejotero guía	15	8 a 9	may- jun	Verano	Calabaza, maíz, papa, zanahoria, pepino, col	Betabel, brócoli, ajo, cebolla
Frijol ejotero mata	15	8	may- jun	Verano	Calabaza, maíz, betabel, brócoli	Ajo, cebolla
Garbanzo	10	9	oct	Invierno	Calabaza, maíz, betabel, brócoli	Ajo, cebolla
Girasol	60	12	mar- jun	Verano	Pepino	Papa
Haba	15	13 a 17	mar- abr	P/O	Maíz	No tiene
Jitomate	50	8 a 13	dic- ene	Verano	Cebollin, cebolla, perejil, zanahoria, lechuga	Papa, col, hinojo y rábano
Lechuga orejona	20	6 a 12	todo el año	Todo el año	Zanahoria, betabel, col, pepino, fresa, rabano	No tiene
Lechuga romana	30	11 a 13	todo el año	Todo el año	Zanahoria, betabel, col, pepino, fresa, rabano	No tiene
Lenteja	10	12	nov- dic	Verano	Calabaza, maíz, betabel, brócoli	Ajo, cebolla
Maíz	40	11 a 16	abr- may	Verano	Calabaza, frijol, pepino, papa, chícharo	No tiene
Melón	40	12 a 17	feb- abr	Verano	maíz, acelga, espinaca, rábano, col	Pepino, calabaza, sandía
Papa	23	9 a 17	jul- ago	P/O	Maíz, frijol, col, habas, cempasuchitl, berenjena	Pepino, girasol, chícharos, jitomate
Pepino	30	7 a 10	ene- mar	Verano	Frijol, chícharo, maíz, cebolla, rábano, lechuga	Papa y aromáticas
Perejil	12	10 a 13	todo el año	Todo el año	Jitomate, zanahoria	Lechugas
Pimiento	30	9 a 12	ene- feb	Verano	Berenjena, zanahoria, apio, espinaca	betabel
Rábano	5	3 a 9	ago- nov	MF	Chícharo, lechuga, zanahoria, mastuerzo	No tiene
Sandía	50	10 a 13	feb- mar	Verano	Maíz, chícharo	Pepino, calabaza, melón
Sorgo	18	13	mar- abr	Verano	Leguminosas (material verde para composta)	No tiene
Soya	15	16 a 17	abr- may	Verano	Crece y ayuda a todos los cultivos	No tiene
Trigo	12	16 a 20	sept- nov	Invierno	Leguminosas (material verde para composta)	No tiene
Trigo Sarraceno	al voleo	9 a 13	sept- nov	Invierno	Leguminosas (material verde para composta)	No tiene
Zanahoria	7.5	9 a 11	jul- ago	P/O	Lechuga, col, chícharo, cebolla, poro, jitomate	Eneldo

*P/O: Primavera / Otoño

*MF: Mejor en clima frío

viaorganica.org

Fuente: Calendario y asociaciones de cultivos. Recuperado de: viaorganica.org



FICHA INFORMATIVA

Ficha 4. Plaguicidas naturales

Cuando observamos el huerto podemos encontrar insectos, plagas y enfermedades que deterioran la vida de nuestra siembra. Es importante que el huerto escolar se oriente hacia la horticultura orgánica que cuida la conservación del suelo y protege, en general, al medio ambiente. Una opción orgánica para el cuidado del huerto considera elementos naturales como el suelo, el sol, la lluvia, el aire, las plantas y una relación respetuosa de las personas con la naturaleza. Por ello se recomienda usar métodos naturales para mantener la tierra sana y fértil y controlar las plagas y enfermedades que pueden presentar las plantas.

Uno de los métodos naturales es el composteo propuesto por la Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas, que se incluye a continuación:

“Es un método de composteo pasivo y se reconoce como el composteo del futuro. Para elaborar la lombricomposta se introduce la lombriz roja (*Lumbricus rubellus*) que a veces se puede encontrar en el estiércol de vacas y caballos, también llamada “lombriz californiana” (*Eisrnia fetida*). Si creamos las condiciones óptimas para que se desarrollen las lombrices, nos pueden elaborar un humus/ abono de excelente calidad sin que tengamos que trabajar en hacer pilas y traspalear”.⁸

Posiblemente, al aplicar métodos naturales, se obtengan resultados más lentos que con fertilizantes y plaguicidas químicos, pero son más económicos, sostenibles y no dañan el ecosistema, particularmente a la tierra y al agua. En el caso de los huertos escolares, la horticultura orgánica es altamente recomendable porque es más inocua para niñas, niños y adolescentes, al no utilizar productos químicos que dañan la salud.

Es necesario observar con cuidado qué tipo de insectos o plagas invaden el huerto escolar para poder investigar plaguicidas naturales, elaborados con plantas, que puedan repeler o terminar con las plagas que afecten el sembrado del huerto. Conviene aplicar el plaguicida natural con un aspersor.

⁸ Comisión Nacional Para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas. (2008). “Organización Productiva para Mujeres Indígenas”. *Serie Cuidando nuestro ambiente*.



Para orientar las investigaciones se incluye un cuadro de preparados botánicos para el control de plagas y enfermedades que puede ser muy útil para seleccionar los productos necesarios para mantener la salud del huerto escolar.

Fotografía: Zyanya aplicando un plaguicida natural.
Fuente: Archivo del IIPAC Escuela Activa Paidós

Producto	Preparación y usos	Plagas que controla	Modo de acción
Ajenjo	Decocción, macerado o infusión según (1). La decocción se aplica según (2). Planta finamente triturada espolvoreando directamente al suelo	Polilla; gusanos o lagartas y pulgones.	Repelente
Ajo con cebolla	500 gramos de ajo más 500 gramos de cebolla. Maceraren 10 l. de agua y diluir en 5 l.	Repele insectos en general. También previene enfermedades a hongos y bacterias	Repelente
Caléndula	Moler 1 taza de hojas y flores en 1 litro de agua. dejar reposar durante 24 horas, filtrar y diluir en 6 l. de agua.	Gusanos del tomate e insectos cortadores.	repelente
Cáscara de naranja	Infusión de la cáscara de una naranja en 1 l. de agua. Reposar durante 24 hs.	Pulgones, cochinillas.	Repelente
Cebolla	Hervir apenas 100gr. picados en 10 l. de agua. Enfriar, filtrar y usar.	Ácaros y araña	
Cenizas de madera	Espolvorear las hojas y/o colocar en el suelo alrededor del tallo.	Bicho moro y gusanos cortadores.	Fortalece la planta e impide el acceso de cortadores
Cola de caballo	Infusión según (1) o decocción durante 1 hora de 1 kg. aplicando según (2).	Araña roja	Repelente
Cola de caballo	Infusión según (2) o decocción durante 1 hora de 1 kg. según (1).	Excelente efecto en la prevención al ataque de hongos fitopatógenos. También tiene acción curativa.	
Crisantermo	Dejar reposar 100gr. de flores molidas en alcohol etílico durante medio día. Filtrar y completar con agua hasta 10 l.	Insectos en general	Insecticida y repelente
Helecho	Poner a macerar 500gr. de hojas frescas o 100 g de hojas secas en 1 l de agua durante un día. Hervir el macerado durante ½ hora. Para la aplicación diluir 1 l. del preparado en 10 l de agua.	Ácaros, cochinilla y pulgones.	
Cola de caballo	Infusión según (2) o decocción durante 1 hora de 1 kg. según (1).	Excelente efecto en la prevención al ataque de hongos fitopatógenos. También tiene acción curativa.	
Crisantermo	Dejar reposar 100gr. de flores molidas en alcohol etílico durante medio día. Filtrar y completar con agua hasta 10 l.	Insectos en general	Insecticida y repelente
Helecho	Poner a macerar 500gr. de hojas frescas o 100 g de hojas secas en 1 l de agua durante un día. Hervir el macerado durante ½ hora. Para la aplicación diluir 1 l. del preparado en 10 l de agua.	Ácaros, cochinilla y pulgones.	

Fuente: A. Cuchman, H. Riquelme, J. Firpo, R. Padilha. (2005). *Huerta orgánica: herramienta para la educación y el desarrollo*. Montevideo: Fundación Logros.



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 5. Los registros del huerto.



Fotografía: Zyanya, alumna de Paidós revisando sus plantas.

Fuente: Archivo del IIPAC Escuela Activa Paidós



Fotografía: Cosecha de papas de Citlalli, alumna de Paidós.

Fuente: Archivo del IIPAC Escuela Activa Paidós

El trabajo en el huerto requiere un seguimiento cuidadoso para garantizar la cosecha. El agua y el sol son dos factores fundamentales para el crecimiento de las plantas. En relación al sol, la instalación del huerto considera desde su inicio que las plantas recibirán los rayos del sol durante su crecimiento. Pero en lo que se refiere al agua es importante considerar si la siembra es un cultivo de temporal o de riego, por lo que el análisis del clima del lugar es fundamental para la selección del cultivo. Para iniciar este trabajo se propone el siguiente registro.

REGISTRO DE ESTADO DEL TIEMPO.				
Fecha	Estación del año	Día soleado	Día nublado	Día con lluvia

REGISTRO METEOROLÓGICO					
EDO. TIEMPO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SOLEADO					
NUBLADO					
LLUVIOSO					
NUBLADO/ LLUVIOSO					

En cuanto al agua, conviene tomar en consideración la temporada de lluvia, registrar con precisión los días que llueve y buscar estrategias para la recolección de aguas pluviales que pueden ser utilizadas posteriormente para el regado de plantas.

Registro: VIGILANTES DE LA ENERGÍA					
Grupo / Grado: _____		Fecha: _____			
Comisionados: _____					
Tareas/Días	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Apagar las luces cuando no se usen					
Desconectar los aparatos cuando no se usen o al final del día					
Uso de luz solar durante las clases					

En el caso de la temporada de secas, es necesario establecer un calendario de riego y proponer que sean las y los escolares los que asuman la tarea de riego y registren el cumplimiento de las mismas.

Días de riego de la parcela						
Mes: _____		Año: _____		Responsable: _____		
Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

Igualmente es pertinente realizar mediciones del crecimiento de las plantas y registrarlos en una tabla para dar cuenta del proceso y realizar comparaciones entre las plantas más fuertes que tienen un crecimiento más acelerado y las plantas más débiles, para buscar las causas de sus dificultades para desarrollarse. Otra actividad a realizar periódicamente en el huerto es la observación de insectos, plagas y enfermedades que pueden afectar a las plantas. Su análisis cuidadoso, la búsqueda y aplicación de plaguicidas naturales favorecerá el cuidado de las plantas del huerto.

Días de revisión de plagas de la parcela						
Mes: _____		Año: _____		Responsable: _____		
Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

Estos registros permiten a la población estudiantil construir estrategias de cuidado de los productos del huerto e iniciarse en el uso de métodos de observación y seguimiento de fenómenos.

Finalmente, es necesario que el día de la cosecha, se registre la cantidad de productos obtenidos de esa temporada de siembra y que se vincule el proyecto con el de Alimentación nutritiva y cocinas escolares. Para ello, se puede conformar un registro de los platillos que se elaboren con los productos del huerto escolar.



Platillo: Quelites con jitomate		Platillo: Quelites guisados	
Ingredientes:	1 manojo grande de quelites 2 jitomates 1 cebolla 2 dientes de ajo, 2 chiles poblano, a 1 pizca de carbonato aceite de oliva para freir sal	Nutrientes:	Vitamina A Vitamina C Licopeno Fibra Vitamina E Carbohidratos Omega
Ingredientes:	Quelites Jitomate Cebolla Papa aceite de oliva	Nutrientes:	Vitamina A Vitamina C Licopeno Fibra Vitamina E Carbohidratos Omega

Fuente: B. L. Fernández. (1986) . *Y la comida se hizo*. México: ISSSTE.



Fotografía: Luciano, alumno de Paidós, preparando una ensalada de brócoli y jitomate cherry. "Cosechados, lavados y preparados."
Fuente: Archivo del IIPAC Escuela Activa Paidós

La interacción entre escuelas, a partir del intercambio de productos de sus huertos, puede ser una manera de vinculación y cooperación importante, además de fuente de nuevos conocimientos.



Ficha 6. ¿Qué aprendimos en el huerto?

A continuación se proponen una serie de indicadores que pueden servir para evaluar los esquemas contruidos por estudiantes en el trabajo del huerto. Es importante señalar que no se requiere dar seguimiento puntual a todos los indicadores. Las y los docentes pueden seleccionar aquellos que les parezcan más pertinentes y les ayuden a vincular los aprendizajes logrados en el trabajo de horticultura con aquellos señalados en su propia planeación y el programa escolar.

Curriculum de: alimentación nutritiva, seguridad alimentaria, salud y herencia cultural culinaria.
Esquemas cognitivos, afectivos y sociales.

Ámbito: Medio natural y sus relaciones con el ser humano.

Reconoce que las plantas y los animales son seres vivos y muestra interés por conocer su evolución y sus funciones vitales, así como la relación entre ellos, el medio físico y las personas.

Preescolar y 1er ciclo	2º ciclo	Tercer ciclo y Secundaria
Indicadores: Se observa cuando:		
1.Registra el ciclo de vida de las plantas (nacen, crecen, se reproducen y se mueren).	1.Explica la forma en que se reproducen las plantas y el tiempo en que tardan en nacer.	1. Identifica la forma de reproducción de las plantas, así como los factores del medio ambiente que propician su reproducción.
	1.1 Identifica y explica el parecido entre las plantas madres y sus hijas.	1.1 Reconoce que las características visibles de cada planta pueden aparecer en la siguiente generación.

<p>2. Clasifica plantas según su uso: para comer en ensaladas o guisos, para hacer bebidas calientes, para hacer tortillas.</p>	<p>2. Clasifica plantas en verduras, frutas, árboles, arbustos, entre otras clasificaciones.</p>	<p>2. Distingue entre plantas fanerógamas y criptógamas y explica las consecuencias que tienen sus condiciones para la reproducción de las mismas.</p>
<p>3. Reconoce que las plantas requieren sol y agua para vivir.</p>	<p>3. Establece relaciones entre el agua que toma de la tierra, el sol que recibe y el crecimiento de la planta.</p>	<p>3. Explica y demuestra cómo las plantas producen alimentos (fotosíntesis).</p>
<p>4. Distingue las plantas silvestres de las que se cultivan.</p>	<p>4. Reconoce cuáles son las plantas que no pueden cultivarse en su comunidad.</p>	<p>4. Explica los motivos por los que en una región o ecosistema vive un determinado tipo de plantas.</p>
	<p>5. Utiliza abonos y plaguicidas naturales para el cuidado de las plantas.</p>	<p>5. Identifica el daño que hacen a la tierra y medio ambiente, los plaguicidas y abonos químicos.</p>
		<p>5.1 Practica y reconoce la importancia de la rotación de cultivos.</p>
<p>6. Reconoce las frutas y verduras que se producen en su comunidad.</p>	<p>6. Reconoce las frutas, verduras y leguminosas de producción local y las que vienen de otras regiones.</p>	<p>6. Identifica los principales productos del campo que se comercializan en el país y los que se exportan e importan de otros países.</p>



Ficha 7. Recuperando experiencias

Opinión de María Lourdes Padilla, nutrióloga, mamá y creadora de huertos caseros desde hace 5 años:

“La salud alimentaria tiene mucho impacto, aunque la sociedad mexicana suele tomar poca responsabilidad esperando que el gobierno mejore y resuelva los problemas cuando lo que hace falta es una educación y cultura alimentaria que enriquezca a las personas con escasos recursos y ayude a su consumo y gasto. Los desperdicios de materia orgánica se pueden usar en una composta y eso va a ayudar a nutrir el propio huerto y generar menos basura. Además se inculca a los niños la cultura y valor de la comida, pues se desperdicia mucho alimento cuando las frutas y verduras están maduras. Lo mejor sería sólo quitar la parte “fea” de los frutos. También en los restaurantes y bufetes el desperdicio de comida es mucho y provoca la sobredemanda de alimentos industrializados. Recomiendo mucho este video el cual explica el por qué de los huertos, sus beneficios en agricultura, economía y nutrición.”⁹

El trabajo en los huertos escolares puede incidir en un cambio en la alimentación de las y los escolares. Una mejor alimentación disminuye el riesgo de enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, obesidad) que han estado asociadas a la mortalidad por Covid 19. Además, en las comunidades rurales donde el huerto escolar se convierte en una tarea colectiva, la contribución a la economía familiar gracias a la producción de huertos, parcelas, milpas o chinampas ayuda a enfrentar la crítica situación económica que enfrentan muchas familias en nuestro país.

El huerto escolar puede promover una alimentación equilibrada, rica en fibras vegetales, en frutas y en semillas, como el amaranto, las nueces y las almendras.

A continuación se presenta la experiencia de Hugo Reynaldo Sánchez López, profesor en una escuela de Topisca, Chiapas, quien nos relata su experiencia acerca del huerto escolar.

Mi experiencia con los huertos educativos para contagiar a más docentes¹⁰

Hugo Reynaldo Sánchez López. Docente del nivel primaria, Chiapas. profhugo2020@hotmail.com

⁹ Se puede acceder a este video en: <https://www.facebook.com/1075941537/videos/10214216474860577/>

¹⁰ Hugo Reynaldo Sánchez López. (17 octubre 2020). “Mi experiencia con los huertos educativos para contagiar a más docentes”. *La Jornada del Campo*, núm. 157.

“Voy a comenzar pensando en lo que recuerdo de mi paso por la escuela primaria: no me acuerdo cómo aprendí a leer, pero no olvido los reglazos en mis manos cuando el maestro nos sorprendía jugando afuera del salón; también recuerdo el temblor del pantalón cuando pasé a declamar la poesía frente a la escolta en el homenaje del lunes; cómo olvidar una excursión al campo, pues en ese entonces donde vivo los profes no temían organizar excursiones, con tod@s l@s niñ@s corriendo por el campo con nuestro profe, comiendo la dobladita de frijoles, compartiendo las frutas que mamá había mandado. El muchachiterío riendo, cantando, gritando, jugando y el profe dejándonos ser. ¡Qué bonito era estar fuera del salón!

Suspiro antes de entrar al aula de la que ahora soy responsable. La veo atiborrada: cuentos, cartones, semillas de café y calabaza, cajas de leche vacías, frascos, palas, rastrillos, libros cartoneros, un gran tambor, cobijas y cojines, latas recogidas en alguna esquina, botes de pintura, cajas con papeles reciclados..., eso y más es mi espacio de trabajo. Es y está así porque es lo que necesito para realizar mis actividades. Porque quiero que mis estudiantes tengan recuerdos bellos de su paso por la primaria. Esta aula se encuentra en la Escuela Primaria “Organización de las Naciones Unidas” en Teopisca, Chiapas, pertenece a la zona escolar 014 y al sector 07. Llegué a ella en 2015. Me interesó trabajar ahí porque estaban implementando un proyecto de huertos educativos, y es justo el huerto lo que me motiva a levantar el lapicero y escribir mi experiencia.

Pienso que los huertos educativos no son una moda, o un lugar que se construye para que la escuela se vea bonita. Para mí son un espacio donde reconocí que no sólo la escuela enseña, que no sólo ahí se aprende. Los huertos escolares fueron el pretexto perfecto para sacar a los estudiantes de esa jaula a la que llamamos aula. Y como me sucedió en la excursión cuando estaba en la primaria, trabajando en el huerto establecimos relaciones de comunicación horizontal y afectiva. Niñas y niños metieron las manos para hacer de su escuela un espacio agradable.

Se aprende cuando se está emocionado, y en el huerto escolar se viven grandes emociones. Tod@s compartimos nuestros saberes con alguien más, no importa si no se sabe sembrar, los mismos chicos nos enseñan. Se genera interaprendizaje. ¿Que cómo me di cuenta de esto o por qué lo aseguro? Porque los diarios de campo lo atestiguan.

Con las cajas de leche de los desayunos escolares construimos cuadernos de campo para anotar observaciones de plagas, crecimiento del cultivo y llevar un diario en el cual se escribió lo que se hizo, lo que se aprendió y lo que se sintió.

¿Cómo implementé los huertos educativos (HE) en mi aula? Es necesario determinar el objetivo que nos mueve a crear un huerto; el para qué (huerto educativo/huerto productivo/huerto medicinal).

Se debe platicar con madres y padres de familia, plantearles el proyecto y tomar acuerdos sobre su

participación; ell@s son l@s mejores aliad@s. Después se debe plantear la idea a los estudiantes, pues si ellos no lo aceptan, no se hace. Los HE no se deben imponer, perderían su esencia transformadora.

Superados estos puntos, recomiendo trabajar con el diseño participativo del futuro huerto. Tod@s plasman su sueño del huerto. Lo soñamos en cubetas, en camellones, en llantas, en costales, etc.

Allí puede aparecer un sentimiento de inseguridad: ¿podré cuidarlo bien?, ¿qué demonios hago ahora? Ciertamente no tod@s sabemos cultivar, pero como sea estás ante una excelente oportunidad para comenzar a experimentar y a hacer ciencia: a aprender.

¿La semilla de dónde la obtenemos?

Abuelas y abuelos seguramente saben dónde conseguirlas. A lo mejor será necesario ir a alguna comunidad cercana, también se puede contactar a los colectivos y organizaciones que cuentan con casas de semillas. Los huertos posibilitan hacer y estar en trabajos en red; entre más interacciones tenga la red, más se aprende. Redes con productores locales, mujeres conocedoras de herbolaria, sector salud, cociner@s, abuel@s... Así la escuela abre la puerta a los saberes locales, costumbres y tradiciones.

Se debe tener en cuenta aspectos básicos como:

1. Acceso al agua.
2. Cantidad de sol que le da al huerto.
3. El espacio donde se instalará (protegido de accidentes, de animales, etc.).
4. Qué vamos a sembrar.

Pero todo esto puede ser sujeto a experimentación.

¿En qué momento se trabajan los contenidos curriculares? Mi experiencia me muestra que primero hay que crear, que construir. Se debe participar en una o varias actividades vivenciales para después escribir, graficar, esquematizar. En las actividades vivenciales se puede hacer arte desde cómo plantamos, en los letreros, los carteles; el diario de campo es un excelente ejercicio de escritura libre que después puede ser usado para hacer versos y transformarlos en canciones, medir el crecimiento, el número de insectos; cuáles y cuántos son benéficos o dañinos; nos ayudan a hacer matemáticas.

Y así podemos seguir enumerando actividades, pero el límite es tu creatividad y si llegas al límite, busca en la creatividad de otr@s, se vale preguntar. Imagina lo que un niño o una niña pueden escribir después de meter las manos en la tierra, de haber tocado una hoja de calabaza. Por eso es necesario estar al pendiente de lo que el-la estudiante hace, siente y aprende.

¿Logros?

Quien coordine el trabajo en el huerto debe entender que es un camino de formación constante. Un trayecto formativo hacia la sensibilización, el desarrollo humano y el buen vivir.

Los participantes logran arraigarse a la tierra. Hacer suyos los espacios. Reconocer que la tierra da sustento y vida, y por eso es necesario cuidarla y respetarla como madre. Generaciones de personas arraigadas a su territorio lo defenderán y propiciarán un desarrollo sustentable colectivo.

Aprender de una manera alternativa desde el huerto educativo, respetando ritmos y modos de aprendizaje, logrará estudiantes felices y con ganas de poner su creatividad en lo que hacen, además de seguir aprendiendo. Serán personas que entienden que se aprende en colectivo y para ayudar, no para competir. Cuando se tiene la responsabilidad del cuidado de un ser vivo, mantenerlo vivo, verlo crecer, florecer y después dar fruto, se está trabajando para que los estudiantes comprendan el valor del trabajo en el campo, el valor de la vida de todos los seres, la importancia del equilibrio ecológico. Se puede entender de manera vivencial procesos vitales en los seres vivos, la transformación de la materia en la composta. Si trabajas con estudiantes campesin@s entenderán que lo que hacen en sus comunidades es importante y se puede aprender de eso y hacer ciencia, y si son de la ciudad se conectarán con la tierra, con alimentos sanos; es posible que se genere la conciencia de que lo que le suceda al campo les sucederá a los habitantes de la ciudad.

Sé que hay muchos aspectos de este escrito que generan dudas. Con gusto podemos seguir platicándolas. Los huertos educativos son una herramienta que me ha permitido ir aprendiendo, junto con mis estudiantes, desde otro lado alejado de la rigidez y la monotonía que en ocasiones me llega, a un lado más amoroso y respetuoso de las diferencias entre niñas y niños. Si te sirve, tómalo”.

Referencias

Bustos Nelly, Corvalán Camila y Garmendia Ma. Luisa. (2017). *Los huertos escolares como herramienta Pedagógica*. Santiago: Universidad de Chile- Instituto de Nutrición y Tecnología de los alimentos.

Comisión Nacional Para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas. (2008). “Organización Productiva para Mujeres Indígenas”. *Serie Cuidando nuestro ambiente*. Recuperado de: www.cdi.gob.mx. [Fecha: 21/11/2020].

Cuchman, A. , H. Riquelme, J. Firpo, R. Padilha. (2005). *Huerta orgánica: herramienta para la educación y el desarrollo*. Montevideo: Fundación Logros.

Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. (ENSANUT). (2018). Disponible en: https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf.

Fernández L. Beatriz, Yani María. (1986). *Y la comida se hizo*. México: ISSSTE.

Flores V., Pablo. (2012). *Revista Nutricional para la familia*. Año 1, No. 1, enero. México: Editorial El Trompo, pp. 22 – 23.

Sánchez López, Hugo Reynaldo. (17 octubre 2020). “Mi experiencia con los huertos educativos para contagiar a más docentes”. *La jornada del Campo*, núm. 157.

Garduño Rubio, Teresita. (2015a) (Coord). *Propuesta integral para la prevención y cuidado de la salud. Currículo para una vida sana. Libro de proyectos. Primaria*. México: Gobierno del Distrito Federal, Secretaría de Salud, IIPAC.

Garduño Rubio, Teresita. (2015b) (Coord). *Propuesta integral para la prevención y cuidado de la salud. Currículo para una vida sana. Cuadernillo: Registros de indicadores de Currículum para una Vida Sana Primaria*. México: Gobierno del Distrito Federal, Secretaría de Salud, IIPAC.

Heisse, Susanne (coord). (2015). *Huertos escolares pedagógicos*. Guatemala: Editorial Cholsamaj. Recuperado de: http://www.puravidaatitlan.org/es_manual-virtual.html

Movimiento Cooperativo de Escuela Popular. (2017). *El huerto escolar*. Recuperado de: <http://tecnicasfreinet.blogspot.com/2017/02/el-huerto-escolar.html> [Fecha: 21/11/2020].

PROFECO. (2004). Recuperado de: [https://promotores.profeco.gob.mx/wpcontent/uploads/Historico/2004/i\)%20Octubre/Calendario%20frutas%20y%20verduras.pdf](https://promotores.profeco.gob.mx/wpcontent/uploads/Historico/2004/i)%20Octubre/Calendario%20frutas%20y%20verduras.pdf)

Vía Orgánica A.C. (2020). México. Recuperado de: <https://viaorganica.org/consejo-para-iniciar-un-semillero-en-casa>. [Fecha: 21/11/2020].

Sánchez López, Hugo Reynaldo. (17 de octubre 2020). "Mi experiencia con los huertos educativos para contagiar a más docentes. Docente del nivel primaria". Suplemento informativo *La Jornada*. Recuperado de: <https://www.jornada.com.mx/2020/10/17/delcampo/articulos/experiencia-huertos.html>. [Fecha: 21/11/2020].

Zoppolo Roberto, Faroppa Stella, Bellenda Beatriz, García Margarita. (2008). *Alimentos en la huerta guía para la producción y consumo saludable*. Montevideo: Unidad de Comunicación y Transferencia de Tecnología del INIA.



7

PROYECTO:
MI VIDA EN MOVIMIENTO



Fotografía: *Sofía Selene, alumna de Paidós gozando del ejercicio físico.*
Fuente de la imagen: Archivo del IIPAC Escuela Activa Paidós

AUTORÍA

Ana Frida Monterrey Heimsatz

Israel Huesca Guillén

Rita Eloisa Velasquillo Martínez

ÍNDICE

I. Nuestro cuerpo y nuestra salud

II. Toma de conciencia: casa- escuela-comunidad

III. Beneficios de la actividad y el ejercicio físico diarios

IV. Ejes de orientación

V. Pautas para el diseño y apropiación de estrategias

Ficha 1. La asamblea de Educación Física

Ficha 2. El calendario de actividades físicas

Ficha 3. La recuperación de espacios

Ficha 4. Jornada recreativa

Ficha 5. Caminata intergeneracional

Ficha 6. La pared: un polideportivo para la cultura física

VI. El calendario: para planear y registrar

Referencias

I. Nuestro cuerpo y nuestra salud

Es paradójico que en la actualidad, en un mundo donde la investigación y el conocimiento científico han alumbrado gran cantidad de fenómenos hasta hace poco totalmente desconocidos como los exoplanetas o la mutación de virus, todavía se limiten los espacios y los tiempos en las escuelas de Educación Básica para reconocer nuestro ser corporal y tomar conciencia de sus dimensiones y posibilidades, siendo la principal herramienta con la que conocemos nuestro entorno.

Esta tarea también supone contemplar otros aspectos que se vinculan a la problemática como la falta de especialistas en el área y de maestros de educación física en las escuelas, especialmente en la modalidad de multigrado. De acuerdo con el INNE el “32.6% de las más de 225 mil escuelas de educación básica en el país, son multigrado” (p.1) y por lo tanto no cuentan con profesor de educación física.¹

La pandemia por COVID-19 nos revela una realidad abrumadora, de la cual ya teníamos referencias basadas en clasificaciones mundiales. Somos un país con un alto porcentaje de adultos, jóvenes y niños con sobrepeso y obesidad, parámetros en los que ocupamos el segundo lugar en población adulta y el primer lugar en población infantil.²

Por otra parte, el estudio publicado por UNICEF en 2019 sobre la situación de la niñez y la adolescencia en el mundo, señala que la mala alimentación está perjudicando la salud en la infancia a nivel global. Dicho estudio menciona que entre 2000 y 2016, la proporción de niños con sobrepeso de 5 a 19 años aumentó del 10% a casi el 20%.³

En la actualidad, México y Estados Unidos de Norteamérica, ocupan los primeros lugares de prevalencia mundial de obesidad en la población adulta (30%), la cual es diez veces mayor que la de otros países pertenecientes a la OCDE, como Japón y Corea (4 %). Respecto a la población infantil, dicho estudio señala que México ocupa el cuarto lugar de prevalencia mundial de obesidad, aproximadamente 28.1 % en niños y 29 % en niñas”.⁴

¹ Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación (INNE) (2018). *Documentos ejecutivos de política educativa. Políticas para mejorar las escuelas multigrado en México. 7 Unidad de normatividad y política educativa*. Recuperado de: <https://www.inee.edu.mx/wp-content/uploads/2018/12/documento7-escuelas-multigrado.pdf>. [Fecha: 15/10/2020]

² Secretaría de Salud 2010. *Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad*. 19 de mayo, 2010. http://www.censia.salud.gob.mx/descargas/infancia/2010/2.9._Estrategia_Salud_Alim.pdf

³ UNICEF. *El Estado mundial de la infancia 2019. Niños, alimentos y nutrición. Crecer bien en un mundo en transformación*.

⁴ Dávila Torres Javier, González Izquierdo José de Jesús y Barrera-Cruz Antonio. (2015). “Panorama de la obesidad en México.” *Revista Médica del Instituto del Seguro Social*. 53 (2). Recuperado de: http://revistamedica.imss.gob.mx/editorial/index.php/revista_medica/article/viewFile/21/54. [Fecha: 28/08/2020].

El sobrepeso y la obesidad implican un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas: diabetes, dislipidemias, arterosclerosis, hipertensión arterial, cardiovasculares, padecimientos osteomusculares, cáncer, así como trastornos emocionales; lo que lleva como consecuencia la disminución de la capacidad funcional, alteración en la calidad y esperanza de vida, así como en el bienestar general. Si bien dicha problemática tiene un origen multifactorial se pueden mencionar tres causas principales: el consumo de alimentos de alta densidad energética y en sodio, la ingesta de bebidas azucaradas y un estilo de vida sedentaria.

Con base en el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria, la Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad (2010), a más de diez años, plantea que “el problema va en aumento en las últimas tres décadas”⁵, ahora ya cuatro. Este es un problema que como nación conocemos pero las acciones no han sido suficientes e incluso algunas resultan contradictorias.

Un ejemplo de lo anterior es la disminución de las sesiones de educación física en las propuestas curriculares, que se contraponen con las sugerencias que al respecto hace la Organización Mundial de la Salud al señalar la necesidad de realizar diariamente, actividad física de moderada a intensa de 30 a 60 minutos o más, dependiendo de la edad. Igualmente la OMS recomienda ejecutar de 3 a 5 veces por semana, actividades que fortalezcan los huesos y los músculos.⁶

Varias investigaciones apuntan que “la promoción de actividad física desde edades tempranas es de gran importancia para el establecimiento de hábitos saludables que perduren a lo largo de la vida”.⁷ Para lograr incorporar la actividad física como hábito constitutivo de un estilo de vida saludable se requiere que la intervención educativa sea planificada, progresiva y frecuente. Con una o dos intervenciones a la semana, es difícil que se constituya ese hábito, a pesar de los esfuerzos de las y los docentes de educación física.

El Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI), en el Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico, señala en 2019 que entre de la población mayor de 18 y más años, solo el 41%, de la muestra analizada, realiza actividad física, lo que deja claro que un 59% de la población no lo hace.⁸

⁵ Secretaría de Salud. (2010). Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad. Recuperado de: http://www.censia.salud.gob.mx/descargas/infancia/2010/2.9._Estrategia_Salud_Alim.pdf. [Fecha: 02/08/2020].

⁶ Organización Mundial de la Salud. (2010). Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. Recupedado de: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf?ua=1. [Fecha: 02/08/2020]

⁷ Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) (26 agosto, 2020). El INSP coordina el Proyecto de Políticas para una Educación Física de Calidad de la UNESCO. Recuperado de: <https://insp.mx/avisos/4444-educacion-fisica-calidad.html>. [Fecha: 15/10/2020].

⁸ Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI)/Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF). 2019. Resultados Noviembre 2019. Recuperado de: https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/mopradef/doc/resultados_mopradef_nov_2019.pdf

Por otro lado, en la misma muestra, se observa que los hombres, de manera mayoritaria, ocupan más horas que las mujeres para ejercitarse. Un sesgo de género que es relevante de ser analizado y que probablemente apunte a las acciones de cuidado de la familia y que generalmente recae en las mujeres. También se puede observar que a mayor grado de escolaridad, la elección en el tiempo libre se inclina a la realización de actividad física.

En este sentido la educación física se orienta a la construcción de una cultura física amplia que favorezca la incorporación de la actividad en todas sus modalidades y como parte fundamental de la vida diaria: movimientos, rondas, juegos tradicionales, recreación, deportes de manera organizada, informal y competitivo; así como la búsqueda constante y diversa de la utilización positiva del tiempo libre.

Más allá del cuerpo deseable que los medios de comunicación difunden, subyacen actividades físicas que sólo cuando la enfermedad o el dolor llegan, toman relevancia, como el disfrute de caminatas para recorrer el barrio, la colonia, el parque o un bosque cercano. También actividades como correr, trepar a un árbol o participar en un juego con nuestros amigos y amigas. Entonces tomamos conciencia del valor de la convivencia, de las emociones que acarrea el compartir con otros, la posibilidad de estar aptos y suficientemente ejercitados para alcanzar el autobús o acostarnos y levantarnos del suelo sin complicaciones. Pero aún con esas múltiples reflexiones no tenemos claridad sobre la frecuencia, la duración y la intensidad necesaria para que la actividad, activación o ejercicio físico tengan un impacto en el bienestar.

En estos tiempos de confinamiento descubrimos que incluso estar sentados tiene una exigencia, más allá de la postura correcta, pues implica la posibilidad de encontrar la organización corporal propia, para sentirnos cómodos y dispuestos a trabajar por muchas horas, como lo exige el trabajo a distancia.

Es fundamental profundizar en los conocimientos necesarios para que el ejercicio sea una experiencia segura y disfrutable, así como recuperar las prácticas cotidianas de movimiento como los bailes, las danzas, el caminar para trasladarse en la comunidad, el uso de la bicicleta, la caminata deportiva, la carrera, el subir y bajar escaleras, el cultivo de la milpa, en fin, hay tantos ejemplos como contextos. Es importante tomar conciencia de que en la vida diaria realizamos múltiples acciones que implican a la actividad física.

Este proyecto sugiere, el diseño de estrategias, retomando algunas orientaciones generales, que de ninguna manera pretenden sustituir al docente de educación física; más bien tiene la intención de ampliar, de manera situada, los beneficios del movimiento, la activación y el ejercicio físico, la búsqueda de espacios seguros para su realización, la toma de conciencia del cuerpo, sus posibilidades y su bienestar, el uso saludable del tiempo libre, recuperando los saberes de cada participante del colectivo escolar, incluyendo de manera importante a las familias y a la comunidad que rodea a la escuela.

II. Toma de conciencia: casa-escuela-comunidad



La mirada, que se desea compartir, respecto a la incorporación en la vida cotidiana de la actividad física, como hábito en los niños y jóvenes recupera diversas nociones. En primera instancia las características contextuales y culturales, es decir, las condiciones climáticas, la flora, la fauna, las festividades, las tareas cotidianas, las prácticas con base en la edad, los juegos tradicionales, la recuperación de la experiencia de los mayores, la manera cómo se organiza el tiempo familiar, así como los espacios disponibles para la realización de esta clase de actividades. También es importante recuperar las nociones que tiene la familia y la comunidad de lo que significa ejercitarse y qué nivel, en una escala de valores, ocupa el mantenerse en forma en la vida cotidiana.

Para el diseño de las estrategias se considera fundamental la participación democrática de todos: estudiantes, docentes, madres y padres de familia y directivos. Lo anterior permite consolidar un proyecto basado en sus necesidades y recursos, que favorezca de manera exitosa la construcción de una cultura física amplia e incluyente. Refiriéndose en este sentido a la posibilidad de mantenerse en forma, disfrutar del movimiento, reconocer y valorar las aportaciones para la salud, identificar las sensaciones necesarias para reconocer emociones y sentimientos, construir recursos para una experiencia positiva del uso del tiempo libre, estar apto para la vida y aprovechar, en toda su extensión, la convivencia, la construcción y transformación colectiva de espacios y tiempos necesarios para la realización de ejercicio físico y actividad física; es decir, adoptar un estilo de vida saludable.

Otro tema relevante es la valoración de las sesiones de educación física, de los espacios adecuados para las necesidades de movimiento de niños, niñas y adolescentes, así como para el juego libre y el aprovechamiento del tiempo para que se ejerciten o se activen físicamente. El reconocimiento social de estas aportaciones para el desarrollo humano es fundamental para la consolidación de estos procesos.

III. Beneficios de la actividad y el ejercicio físico diarios.



Son bien conocidos los innumerables beneficios que el ejercicio sistemático, la actividad física, el juego, el deporte y la recreación traen a los seres humanos. Sin embargo, y a pesar de que la información está al alcance de todos, la actividad física, como parte de vida de la sociedad, está lejos de incorporarse y de estructurarse en nuestra cultura. Por ello es una responsabilidad educativa tratar de incidir positivamente para incorporarla a la vida de la mayoría de las y los mexicanos.

De acuerdo con Ramírez, Vinaccia y Suárez junto con Suzuki, podríamos clasificar los beneficios de la activación física y el ejercicio en cognitivos, sociales, emocionales y de construcción de la personalidad; así como sus consecuencias de manera global en la salud, el uso del tiempo libre y el cuidado del medio ambiente.⁹

⁹ Ramírez, William; Vinaccia, Stefano y Suárez, Gustavo Ramón. (2004) "El Impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: Una revisión teórica". *Revista de Estudios Sociales*.

a) **Beneficios Cognitivos.**- Ramírez, Vinaccia y Suárez recuperan el estudio de Stone sobre el juego de niños pequeños y mencionan que existen evidencias de que los procesos cognitivos de niños que practican actividades físicas sistemáticas son mejores que los de niños sedentarios. Igualmente comentan que a mayor actividad aeróbica, tiene lugar una menor degeneración neuronal.¹⁰ Los anteriores son sólo algunos ejemplos de los estudios que han sido aplicados a personas de diversas edades y ocupaciones; todos ellos demuestran que ante el estímulo de la actividad física se dan cambios muy importantes en el cerebro, que repercuten en aspectos funcionales de la cognición como la mejora de la memoria, una mayor atención y concentración, así como un estado anímico positivo que se transforma en aprendizajes más consolidados. Es importante aclarar que, de acuerdo con la intensidad, duración y el tiempo que se dedique, puede haber transformaciones diversas, todas positivas, que van desde los inmediatos al cambiar el estado anímico, hasta cambios importantes en la disposición para el trabajo escolar.

b) **Beneficios Sociales.**- En este aspecto tendremos que destacar evidentemente dos distintas maneras de beneficiarse, primero en lo personal y, por otra parte, en grupo.

La práctica sistemática en grupo de juegos, deportes y otras disciplinas de carácter motor, trae beneficios como la conciencia de la responsabilidad, el compañerismo, el respeto a los otros, y la incorporación de las normas o reglas.

Es importante tener presente la evidente necesidad de los seres humanos de relacionarse con los demás, de colaborar, de pertenecer a grupos afines, de valorar la interdependencia, todo esto naturalmente genera estados de ánimo positivos que conllevan, entre otros aspectos, a un estado de bienestar.

c) **Beneficios Emocionales y de construcción de la personalidad.**- Existen varios beneficios psicológicos asociados a la actividad física y a la práctica deportiva que pueden ayudar a construir una autoestima más sólida al obtener gradualmente logros y avances en la disciplina en cuestión, misma que generará mayor motivación y a la vez mayores progresos, generando una cadena de superación personal al tener experiencias positivas. La autoimagen crece fluidamente por el incremento natural de las capacidades físcicomotrices. También existe una disminución de la agresión y la ansiedad.

Otro aspecto por demás importante es la seguridad, satisfacción y autorrealización que se adquiere como resultado de encontrar la actividad o actividades en las que las personas se desempeñan mejor, es decir, unos amplios abanicos de experiencias que permiten encontrar las preferencias y las actividades ideales para cada quién.

¹⁰ Ibidem

d) Beneficios para la salud. - Algunos de los beneficios a la salud ya se describieron en los aspectos emocionales, pero conviene además recordar lo que la UNESCO señala: “un estilo de vida activo contribuye a la prevención de las enfermedades cardíacas, de diabetes y del cáncer, así como de la obesidad, y contribuye en última instancia a la disminución de las muertes prematuras” (Artículo 2, punto 2.6). También pueden contribuir a prevenir o rehabilitar problemas relacionados con toxicomanía, alcoholismo y consumo de tabaco.¹¹

e) Beneficios para el uso del tiempo libre.- Uno de los efectos muy importantes de la práctica de la actividad física y el ejercicio es la educación para el uso del tiempo libre. La clave para que los individuos se conviertan en personas físicamente activas y sanas se encuentra en descubrir el disfrute en la actividad y que verdaderamente sea de su gusto. Para ello es fundamental promover a través de la escuela, la adopción por parte del estudiantado de un amplio abanico de alternativas, para que puedan tener las mejores opciones personales de actividad física y recreación y las retomen para practicarlas aún en contextos distintos del escolar, integrándolas a su vida cotidiana, tomando en cuenta las características contextuales y las rutinas familiares.

f) Beneficios del Cuidado del Medio Ambiente.- Adicional a los anteriores beneficios individuales y sociales descritos, la UNESCO menciona el estar “Consciente de que la educación física, la actividad física y el deporte pueden enriquecerse cuando se practican de modo responsable en el entorno natural, y que ello infunde respeto por los recursos de la Tierra y contribuye a poner empeño en conservarlos y utilizarlos para el mayor bien de la humanidad” (Preámbulo).¹²

IV. Ejes de orientación



¹¹ Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (UNESCO) (17 noviembre 2015) *Carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte*. Recuperado de: http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=13150&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html. [Fecha: 09/08/2020]

¹² Ibidem

Convivencia

Este eje se refiere a identificar que la comunicación es imprescindible para poder llevar a cabo cualquier interacción con los demás. Tiene la finalidad de promover el reconocimiento de sentimientos y emociones, así como la gradual resolución de conflictos, el desarrollo de la cooperación y la empatía.

Sus componentes generales son los siguientes:

Interdependencia: dar y recibir ayuda; ser solidarios.

En este sentido, la actitud que tomen los niños, niñas y adolescentes al realizar ejercicio físico será de gran importancia. Dar y recibir ayuda les permite enfrentarse a retos, pero también adoptar la posición de ayuda mutua en el grupo.

Valoración y respeto a las diferencias: Respeto a los otros y otras.

Todo grupo es heterogéneo, visualizar las diferencias entre quienes lo integran enriquece de manera importante la diversidad. Al interior de todos los grupos hay diferentes puntos de vista, así como creencias respecto a algo; todas ellas se deben tratar con respeto.

Reconocimiento del trabajo comunitario: Colaboración

La colaboración implica que se puedan realizar tareas compartidas, que permitan a las y los escolares valorar el trabajo realizado y beneficiarse de manera conjunta. En el juego esta cualidad tiene trascendencia pues se comparte un interés colectivo.

Reconocimiento de las semejanzas: Empatía

Este aspecto se encamina a reconocer no sólo las propias habilidades y destrezas, sino también las del resto del grupo.

Habilidades y Destrezas

Son actos motores que se llevan a cabo de forma natural y que constituyen la estructura sensomotora básica. Las podríamos clasificar en habilidades y destrezas de locomoción, estabilización y manipulación.

Locomoción. Es una acción motora durante la cual la localización del cuerpo humano cambia en el espacio.

Estabilización. Son movimientos que se realizan con cambios de ritmo, dirección y desplazamiento. Implican girar, rodar, saltar, virar, balancearse, inclinarse, equilibrarse y doblarse, entre otras actividades.

Manipulación. Son movimientos que se centran en el manejo de objetos. Entre ellos podemos mencionar: atrapar, patear, batear, lanzar, golpear, arrastrar, empujar o levantar un objeto.

La destreza motora es una habilidad específica para resolver un problema concreto, por ejemplo, una técnica deportiva. La práctica constante de las habilidades da como resultado el dominio de ellas, esto permite combinarlas gradualmente y aumentar la dificultad. Al lograr un control y ejecución automático se podría decir que se están adquiriendo destrezas motrices.

Esquema corporal

En este eje consideramos fundamental, que los niños en la etapa inicial y preescolar comiencen con el paulatino reconocimiento de sí mismos, al descubrir las partes de su cuerpo. De esta manera toman conciencia de diversas partes de su cuerpo como la cabeza, las manos, los dedos, los pies y sus posibilidades de movimiento.

La construcción del esquema corporal se estimula con el movimiento, al participar en acciones que producen sensaciones y percepciones que el cerebro va registrando junto con la información que recibe del mundo exterior. Esto favorece que niños, niñas y adolescentes elaboren representaciones mentales de su cuerpo. Por ejemplo, cuando se juega a ser gigantes y luego enanos.

El desarrollo del propio esquema corporal consolida un bagaje motriz que permite a niñas y niños disfrutar intensamente del juego, reconocer sus posibilidades de movimiento y utilizarlas en la vida cotidiana para resolver los problemas, las dificultades y los retos que se les presentan.

Conocer a los demás, es darse cuenta de que las y los pares poseen habilidades, que pueden diferir de las propias y no por ello son más o menos. Es aceptar que las y los otros tienen otras cualidades que los hacen distintos y que se puede convivir respetando esas diferencias.

El esquema corporal, es el conocimiento del propio cuerpo y de su uso o de sus partes en el espacio y tiempo. Los conceptos de acuerdo a la Guía de psicomotricidad y educación física en secundaria del CONAFE, son los siguientes:

Equilibrio: Es la estabilidad que se consigue al estar estático o en movimiento.

Lateralidad: Es la preferencia del uso de un lado del cuerpo, ya sea derecho o izquierdo.

Espacialidad: Se refiere a que el cuerpo se sitúa en relación con los puntos de referencia.

Coordinación: Capacidad para resolver en secuencia ordenada y armónica un problema de movimiento.

Temporalidad: Permite ordenar los acontecimientos, relacionándolos entre sí.

Ritmo: Es un flujo de movimiento, sonidos o imágenes controladas y medidas generalmente producidas por la sucesión y ordenamiento de elementos diferentes.

¹³ Consejo Nacional de Fomento Educativo. (CONAFE) (2010). *Guía de psicomotricidad y educación física en la educación primaria*. México: CONAFE. Recuperado de: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/106812/guia-edu-primaria.pdf> [Fecha: 26/11/2020].

Mantenerse en forma

Mantenerse en forma requiere de sistematización, es decir, rutinas de trabajo específicas, estímulos suficientes por semana y dosificación de cargas adecuadas a la edad. En la práctica actual de Educación Básica, esto se dificulta por las horas asignadas a la educación física. Sin embargo, este proyecto plantea necesario que las familias se preocupen por la condición física y la salud de todos sus miembros. Williams señala que “La condición física es un conjunto de habilidades que tienen los individuos para desarrollar un tipo específico de actividad física”.¹⁴

La Organización Mundial de la Salud, recomienda que a la edad de 5 a 17 años, la actividad físicas sean juegos, desplazamientos, actividades recreativas, educación física y deportes en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Además recomienda que se inviertan como mínimo 60 minutos diarios en las actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que refuercen, los músculos y los huesos.

La Guía de psicomotricidad y educación física en la educación primaria de CONAFE (2010, p.53) señala los siguientes componentes de la capacidad física:

Fuerza: Capacidad del cuerpo para superar o ejercer tensión contra una resistencia física, dada en trabajo estático (sin desplazamiento) o dinámico (con desplazamiento).

Resistencia: Capacidad corporal para soportar el esfuerzo de una actividad prolongada.

Velocidad: Capacidad para realizar un desplazamiento en el menor tiempo posible.

Es conveniente agregar a los anteriores un elemento señalado en el Programa de educación física (2004)

Flexibilidad: Es la movilidad articular que permite el mantener un nivel óptimo de movimiento en los grupos articulares sin miras a un trabajo específico.

V. Pautas para el diseño y apropiación de estrategias

En la siguiente tabla se presentan algunas estrategias que favorecen la organización de actividades tendientes a promover la práctica de diversas actividades físicas, ya sea de manera individual o colectiva con la intención de que se incorporen a la vida cotidiana. Les hemos denominado pautas porque consideramos que son orientaciones pertinentes que pueden ser promovidas en la comunidad escolar. Incluyen información que consideramos fundamental para que cada colectivo se organice respecto a su contexto.

En la segunda columna denominada “Detonadores” se muestran ejemplos de algunas preguntas que pueden desencadenar acciones, identificar problemáticas o potencializar las buenas prácticas. La propuesta no es exhaustiva, por lo tanto, se espera sea completada en función de las necesidades específicas.

¹⁴ Williams, M. (2002). Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. Argentina. Paidotribo.

¹⁵ Consejo Nacional de Fomento Educativo. (CONAFE) (2010). *Guía de psicomotricidad y educación física en la educación primaria*. México: CONAFE. Recuperado de: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/106812/guia-edu-primaria.pdf>

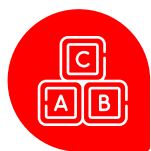
Para finalizar, en la tercera columna, “Respuestas” se sugiere que cada colectivo escriba de manera concreta las propuestas que emerjan del análisis del grupo.

Al dar lectura de la tabla se pretende que la comunidad tenga una visión que permita la formulación de estrategias que respondan a las necesidades específicas.

PAUTAS	DETONADORES	RESPUESTAS
<p>Consulta a toda la comunidad Organización de asambleas para consultar y acordar con estudiantes, madres, padres y docentes.</p>	<p>¿Qué actividades físicas podemos hacer en la escuela? ¿Cuáles en la comunidad?</p>	
<p>Contacto con la naturaleza Búsqueda de espacios del entorno natural donde se puede realizar actividad física.</p>	<p>¿Dónde podemos hacer ejercicio? ¿Hay algún parque cercano? ¿Conocen alguna explanada para hacer actividades físicas?</p>	
<p>Variedad de espacios para su realización Identificar espacios abiertos y cerrados, verificar su posibilidad de uso y analizar en qué temporada del año son adecuados para el ejercicio</p>	<p>¿Podemos hacer actividad física todo el año en los mismos lugares? ¿Hace mucho calor y necesitamos un lugar techado? ¿Podemos usar los mismos espacios en la temporada de frío?</p>	
<p>Identificación de usos, costumbres y buenas prácticas en la comunidad Reconocer prácticas de actividad física de las familias y la comunidad, la manera cómo las organizan, quiénes participan, sus horarios y la temporada del año en que las llevan a cabo.</p>	<p>¿Cuándo juegan? ¿Quiénes participan? ¿En qué horarios? ¿Practican otras actividades como caminatas, gimnasia o juegos colectivos?</p>	
<p>Recuperación de espacios Identificar espacios que pueden ser utilizados para la práctica de actividades físicas y proponer estrategias para utilizarlos y/o habilitarlos.</p>	<p>¿Hay algún lugar dónde les gustaría jugar pero no les sea permitido? ¿Hay alguna restricción en el horario que impida que practiquen su deporte favorito en dicho lugar? ¿Con quién habría que tramitar el uso libre de ese espacio?</p>	

<p>Recuperación de tiempos para actividades físicas y juego libre Analizar el tiempo determinado para la actividad física. Planear sesiones de actividad física en un horario fijo. Diseñar un calendario para actividades físicas colectivas tanto con la familia como con la comunidad.</p>	<p>¿Cuántas sesiones de educación física tienen a la semana? ¿En qué otro horario pueden jugar durante la jornada escolar? ¿Qué días y en qué hora es posible realizar actividades físicas? ¿Sería útil tener un calendario para programar actividades colectivas como caminatas, carreras o torneos? ¿Cómo se podría promover la participación?</p>	
<p>Disfrute de la actividad y ejercicio físico Analizar las sensaciones que se tienen según el tipo de actividad</p>	<p>¿Cómo se sienten cuando corren muy rápido? ¿Les gusta hacer caminatas con la familia? ¿Qué actividades que realizan en la comunidad disfrutan más? ¿Por qué? ¿Cómo se sienten cuando hacen ejercicio o juegan con otras personas de la comunidad? ¿Cómo se sienten después de hacer actividades físicas?</p>	
<p>Uso del tiempo libre Generar conciencia de la necesidad de promover actividades físicas durante el tiempo libre.</p>	<p>¿A qué se dedican cuando tienen tiempo libre? ¿Qué actividad aprendida en la escuela les gustaría practicar en su tiempo libre? ¿Hay alguna otra actividad que les gustaría hacer en su tiempo libre pero no saben cómo organizarse? ¿Necesitarían ayuda para hacerlo?</p>	

A continuación, ejemplificamos algunas estrategias para orientar la construcción colectiva de actividades que favorecen la incorporación de prácticas de actividad física.



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 1. La asamblea de educación física

¿Por qué una asamblea en la clase de educación física?

La incorporación de la asamblea en las sesiones de educación física permite que los niños, niñas y adolescentes sean escuchados, se aclaren las dificultades que existan y sean parte activa en las decisiones que se toman en el grupo para propiciar un ambiente democrático, que permita regular el control vertical docente. En la asamblea es posible proponer actividades a realizar durante las sesiones de educación física y en los tiempos de recreación, tanto en la escuela como fuera de ella. Dichas reuniones promueven la disposición para asumir responsabilidades, propiciando el aprendizaje de formas diferentes de relación entre los miembros de una comunidad.

Conviene realizar la asamblea, de manera periódica o espontánea, para resolver alguna problemática que afecta al grupo como cuando algún miembro del grupo no espera su turno, quita material a otros o no sigue las reglas del juego. Hablar entre todos acerca del problema ayuda también a que se tome conciencia de las razones por las cuales una persona se siente rechazada y eso le ayudará a modificar su conducta.

Para llevar a cabo la asamblea se recomienda que algunos estudiantes tomen los cargos de presidencia para coordinarla, secretaría para llevar el acta y moderación, que es quien da la palabra. Durante la asamblea, se toman acuerdos que se anotan en un cuaderno, con la fecha y el compromiso al que se llegó. Conviene pedir la firma en el acta de todas las personas asistentes para posteriores aclaraciones.

¿En dónde se llevan a cabo las asambleas de educación física?

En el patio de la escuela, sentados en círculo, estudiantes y docentes. También se pueden proponer asambleas en casa para la familia, o en la comunidad para analizar las opciones y prácticas de actividad física. A través de esta estrategia se favorece la comunicación, la expresión de sentimientos y emociones, que permite la resolución de conflictos. Su integración en la vida cotidiana del aula, la escuela, la familia o la comunidad se convierte en una filosofía de vida.

Un recuerdo de una asamblea de educación física.

En una ocasión Vlad de 3° de primaria, comentó que tenía un punto para ser llevado a la asamblea, porque en la clase de educación física, sus compañeros se habían burlado de que su equipo perdió y le gritaron. En la asamblea comentó que él se sentía mal.

Luciano, dijo que ellos estaban muy contentos y que sí se valía ganar.
 Oscar explicó que sí se vale ganar, pero no se vale burlarse de los compañeros.
 Met, comento: “si tu equipo gana, no tienes que festejar mucho, porque sólo es un juego”.
 Matías propuso una regla: “Se vale ganar, pero no presumir y ofender al compañero”.
 Emiliano, reconoció que se burló y gritó a Vlad y se comprometió a ya no volverlo a hacer.



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 2. El calendario de actividades físicas

Esta actividad está dedicada al planteamiento escrito y organización de todas las actividades físicas que pueden aportar a la mejora personal y social de la comunidad escolar. Esto ayudará a planear, organizar y así poder incorporar la actividad física a la vida cotidiana, generando hábitos positivos que transformen la cultura física de los grupos sociales.

Para decidir las actividades y los tiempos que formarán parte del calendario es muy importante tomar en cuenta las recomendaciones de la UNICEF, relacionadas con la actividad física:

- a. Para niños y niñas de 3 a 4 años se recomienda pasar al menos 180 minutos en una variedad de actividades físicas de cualquier intensidad, de los cuales al menos 60 minutos son de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, repartida a lo largo del día.
- b. Para niños, niñas y adolescentes entre 5 y 17 años, deben acumular al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa diariamente.
- c. La actividad física mayor a 60 minutos diarios proporciona beneficios adicionales para la salud. La mayor parte de la actividad física diaria debe ser aeróbica, en la que el organismo ocupa el oxígeno para quemar hidratos de carbono y grasas. Se deben incorporar al menos tres veces por semana actividades de intensidad vigorosa, incluidas aquellas que fortalezcan músculos y huesos.¹⁶

Las actividades deberán considerar las siguientes orientaciones:

- En las actividades se deben valorar principalmente las relaciones humanas, el respeto, la pluralidad, en general, la convivencia tan importante entre los seres humanos.

¹⁶ Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (UNICEF). (2019b). *La actividad física en niños, niñas y adolescentes. Prácticas necesarias para la vida*. Recuperado de: <https://www.unicef.org/guatemala/informes/actividad-f%C3%ADsica-en-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-y-adolescentes>. [Fecha: 20/10/2020].

- Es necesario estimular las habilidades motrices que, con la constancia, sistematización y concientización, se podrán convertir en destrezas motoras.
- Mantenerse en forma. Es importante considerar las actividades que fomenten la buena condición física, es decir desarrollar las capacidades físicas como la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad.
- Conocerse a sí y a los demás. Esto implica practicar actividades que permitan experimentar los alcances y el potencial personal, fundamental para la autoestima. Igualmente es necesario relacionar la percepción del propio potencial físico con el de las y los otros, para reconocerlos y respetarlos.

Ejemplo de un calendario que puede ser llenado de forma individual o grupal.

Mis calendario de actividades físicas		
Lista personal. Piensa y haz una lista de todas las actividades físicas que forman parte de tu vida personal. Todas las que activen tus sistemas corporales son válidas. Te presentamos algunos ejemplos pero puedes agregar los que creas pertinentes:		
	Tiempo	Días
Caminar de la casa a la escuela (calcular distancia).		
Participar en algún deporte por decisión personal (fútbol, atletismo, beisbol, natación).		
Jugar con mis amigos o amigas en el recreo o en las tardes en mi colonia.		
Andar en bici con mis amigos o amigas por la tarde.		
Ayudar a papá a cortar la leña.		
Ayudar en las labores de cultivo de mi familia.		
Colaborar en las labores del hogar.		

Lista de actividades en grupo. Menciona las actividades físicas que se promuevan en tu escuela o comunidad. Puedes utilizar colores para distinguir las actividades. Algunos ejemplos son:

Sesiones de educación física		
Eventos recreativos, convivencias, torneos o ligas de la escuela.		
Cabalgatas comunitarias.		
Fandangos o bailes.		
Fiestas, carnavales o desfiles.		
Caminatas o marchas.		

Balance de mis actividades.

Mensualmente realiza un balance de lo que programaste en tu calendario y de lo que en realidad llevaste a cabo, puede ser que hagas menos de lo que planeabas hacer, o que aumenten las actividades realizadas en relación con lo planeado. No olvides contabilizar el número de horas que tuviste actividad física en el mes. Esto te podrá servir para determinar si es suficiente o te falta hacer actividad física.

¿Para qué otros aspectos piensas que sirve tu calendario de actividades físicas?

**Ficha 3. La recuperación de espacios**

En muchos casos los planteles escolares están muy limitados en cuanto a espacios adecuados para el juego, la educación física y la práctica deportiva; esto evidentemente es un problema. No debemos olvidar la eminente necesidad que niñas, niños y adolescentes tienen de jugar y moverse, es una manera natural de ejercitarse, lo único que requieren es espacio y tiempo. ¡Se pondrán a jugar inmediatamente! Saltos, desplazamientos rápidos, treparse a un árbol o a una barda, dar giros, lanzar objetos, luchar, perseguirse... son habilidades que realizan constantemente. La propuesta de esta ficha es recuperar, acondicionar y reglamentar todos los espacios en el plantel escolar o en la comunidad que permitan lo anteriormente descrito.

Para llevarla a cabo damos algunas recomendaciones:

1. Observar y analizar detenidamente todos los espacios del plantel o comunidad que están desperdiciados o inservibles y que puedan permitir situaciones de juego y movilización para las niñas, niños y adolescentes.
2. Pensar en los momentos (horarios) en los que se podrían utilizar dichos espacios.
3. Considerar las opciones ideales para el juego basadas en las habilidades motrices, capacidades físicas y esquema corporal, experiencias que ellos y ellas disfrutaran enormemente. Podemos considerar:
 - a. Tregar, colgarse.
 - b. Correr, persecuciones.
 - c. Enfrentamientos de habilidad o fuerza.
 - d. Juegos rítmicos y de coordinación.
 - e. Saltos y desplazamientos con diferentes apoyos.
 - f. Juegos de coordinación al manipular objetos.

- g. Equilibrarse.
- h. Lanzar y atrapar.

4. Considerar las normas o reglamentos que cada espacio requiere para promover seguridad, respeto, inclusión, uso adecuado de los espacios, participación en tiempos y horarios acordados, entre otros.

5. Cuidar que en una asamblea con representación de toda la comunidad escolar o local, se compartan las opiniones y propuestas para mejorar espacios y acondicionarlos.

6. Hacer un diseño del proyecto en donde se incluya la participación de todos, así los espacios serán más respetados y cuidados.

A continuación mostramos algunos usos creativos de los espacios escolares y comunitarios para promover la actividad física:



Fotografía: *Uso creativo de las llantas de deshecho.*

Fuente: Recreación, juegos y conciencia social-ambiental en Rauch.-11 de julio de 2016

<https://inta.gob.ar/noticias/recreacion-juegos-y-conciencia-social-ambiental-en-rauch>

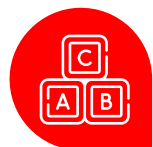


Fotografía: Creando espacios de juego divertidos y coloridos.

Fuente: Haciendo lugares... Conozca las intervenciones urbanas de los alumnos de Arquitectura de la UDEP.

Por Stella Schroeder, el 9 de diciembre 2018 en Diario El Tiempo.

<http://udep.edu.pe/hoy/2018/planning-by-doing-las-intervenciones-urbanas-temporales-de-los-alumnos-de-arquitectura/>



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 4. La jornada recreativa

Es un evento que se realiza en un sólo día, dedicado exclusivamente a las actividades físicas y recreativas. La Jornada recreativa, como su nombre indica, no es una competencia, sino un espacio para practicar de forma intensa, en un mismo día, diversos juegos físicos que tienen particular atracción para niñas, niños y adolescentes. Esta jornada se realiza en parques o jardines cercanos a la escuela.

Su preparación puede durar dos meses aproximadamente. Empieza con la programación del día para la Jornada recreativa, así como de las actividades que la integrarán.

Para comenzar

En Consejo Técnico se organizan las actividades que se realizarán. Se proponen diversos tipos de juegos que impliquen diferentes habilidades físicas, de tal manera que sean aprovechadas para realizar acciones motrices (gruesas y finas), como: la coordinación, la fuerza, el equilibrio, la resistencia y la velocidad.

La maestra de educación física es quien propone los diversos juegos, considerando las habilidades y gustos de las niñas y niños de cada grado. Entre todos los profesores concretan un horario para la jornada. Un ejemplo es el siguiente, en donde se muestran las actividades que se desarrollan, como el desfile de los participantes que da apertura al evento, la inauguración, los juegos por grado, así como los momentos de almuerzo y las y los docentes responsables de algunas actividades

JORNADA RECREATIVA							
Horario							
Hora	Jl, Jll, Prepri	1º	2º	3º	4º	5º	6º
8:00-8:30	Área de Juegos Amarillos						
8:30-8:45	Desfile de Participantes						
8:45-9:00	INAUGURACIÓN (Juegos Amarillos)						
9:00-9:30	Caminata Pista (1) Jl - Jll (2)Prepri	Jinetes Nelly C-2	Jinetes Nelly C-2	Básquetbol C-4 Héctor	Básquetbol C-4 Héctor	Relevos C-3 Mai	Relevos C-3 Mai
9:30-10:00	Paseo de Triciclos Pista (1) Jl- Jll (2) Prepri	Básquetbol C-4 Héctor	Básquetbol C-4 Héctor	Relevos C-3 Mai	Relevos C-3 Mai	Cuerda C-1 Nelly Yesenia	Cuerda C-1 Nelly Yesenia
10:00-10:30	Cuerda C-1 Jl-Jll-prepri	Almuerzo	Almuerzo	Jinetes C-2 Mai y Nelly	Jinetes C-2 Mai y Nelly	Básquetbol C-4 Héctor	Básquetbol C-4 Héctor
10:30-11:00	Almuerzo	Juegos amarillos	Juegos amarillos	Almuerzo	Almuerzo	Jinetes C-2 Mai y N.	Jinetes C-2 Mai y N.
11:00-11:30	Relevos C-3 Jl-Jll Tiro loco Prepri C-4	Sábanas pelotas C-2 Mai y N.	Sábanas pelotas C-2 Mai y N.	Juegos amarillos	Juegos amarillos	Almuerzo	Almuerzo
11:30-12:00	Sábanas C-1 Jl-Jll-prepri	Tiro loco C-4 Mai	Tiro loco C-4 Mai	Voli-Toalla C-2 Nelly y	Voli-Toalla C-2 Mayra	Juegos amarillos	Juegos amarillos
12:00-12:30	Juegos amarillos	Cuerda C-1	Cuerda C-1	Tiro loco C-4 Mai	Tiro loco C-4 Mai	Voli-Toalla C-2 Nelly y	Voli-Toalla C-2 Mayra
12:30-13:00	Voli- Toalla C-3 Jl-Jll-prepri	Voli- Toalla C-2 Mayra y	Voli- Toalla C-2 Nelly	Cuerda C-1 Mai	Cuerda C-1 Mai	Tiro loco C-4	Tiro loco C-4

Otro aspecto fundamental es prever los materiales que se requieren para el desarrollo de cada uno de los juegos. Para ello conviene especificar las necesidades con una tabla como la siguiente:

GRUPO	MATERIAL PARA LA JORNADA DEPORTIVA
J I	Triciclos: uno para cada niña o niño. 1 sábana Pelotas 4 conos Números para caminata Masking tape
J II	Triciclos: uno para cada niña o niño. Pelotas 4 conos Números para caminata Masking tape
PREPRIMARIA	Triciclos: uno para cada niña o niño. 1 sábana Pelotas 4 conos Números para caminata Masking tape
1° RELEVOS	Aros Conos Silbato Pelotas
2° VOLI - TOALLA	6 Cajas grises (de la escuela) Letreros para cada grupo (sólo primaria)
3° CUERDAS	Cuerdas individuales y colectivas
4° JINETES	Paliacates Conos Gises
5° TIRO LOCO	Conos Silbato Pelotas
6° BASQUETBOL - CUBETAS	Casacas Silbato Pelotas Cubetas grandes (de la escuela)

Además de los materiales para las actividades deportivas, se requieren de otros insumos y tareas a realizar durante la jornada, para lo cual es indispensable el apoyo de las mamás y papás; su participación también se considera y organiza. Insumos como el botiquín, sillas, mesas, botes de basura, al igual que las tareas de colocación y limpieza son elementos a considerar en la organización general. Conviene también elaborar una tabla en donde se detalle cada colaboración.

GRUPO	MATERIAL PARA LAS COMISIONES GENERALES	PAPÁS Y MAMÁS DE APOYO
1°	Coches: para llevar – traer cosas y niños	
2°	Letreros: Poner y quitar. Hojas blancas , marcadores, maskin tape, tijeras.	
3°	Abastecimiento: mesa chica, cuchillo para partir naranjas, tabla para partir, trapos para limpiar, garrafón de agua natural, bolsas para basura orgánica, papel de baño, gel antibacterial.	
4°	Coches: para llevar – traer cosas y niños	
5°	Acordonamiento: Poner y quitar banderines Llevar lazos, tijeras, masking tape.	
6°	Botiquín: pomada de árnica, gasa, agua oxigenada, termómetro, Isodino, cotonetes.	
Especiales	Aseo final de baños y canchas: escobas, jalador, recogedor, bolsas para basura, jerga, pino, cubetas, papel de baño, jabón, lazo para colgar el papel.	
	Aseo final de jardín y juegos: Escobas, bolsas para basura.	
Maestra de EF	Megáfono : pilas	

A continuación, se presenta un ejemplo del trabajo hecho en una escuela.

Eloisa, la maestra de educación física comenta al grupo: “Vamos a tener la jornada recreativa, es el jueves, recuerden que al otro día es Consejo Técnico y el siguiente lunes empiezan las vacaciones”.

“¿En dónde va a ser?”, pregunta Sebastián. A lo que Eloisa responde: “Vamos a ir al parque de Ciudad Jardín. Ahí nos acompañarán estudiantes de la ENEF que pronto serán maestros y maestras de educación física”.

Entonces Eliseo propone: “¡Juguemos a la volitoalla! ¡Es muy divertido!”. A lo que Emiliano agrega: “¡También podemos jugar telarañas que atrapan!”

Eloisa, recuerda al grupo que deben comenzar a elaborar su pancarta o cartel para el desfile inicial, en donde plasmarán el nombre que dará identidad a su grupo durante el evento.

Posteriormente niños y niñas hacen una propuesta del nombre de su grupo. En general, se toman nombres de animales terrestres o acuáticos. Pueden ser nombrados en alguna de las lenguas del país como Náhuatl, Otomí o Maya. De esta manera, se construye identidad con las lenguas indígenas.

Una vez escuchadas las propuestas se llevan a votación para que se quede el nombre que obtenga más votos. En el caso que relatamos, Ximena de segundo año, propone el nombre “Huitzillin” que significa colibrí en Náhuatl.

Eloisa también recuerda al grupo que se dé tiempo, junto con su maestra, para elaborar sus rimas o porras que gritarán a lo largo del desfile o de la misma jornada.

Después, ya con la maestra de grupo, hacen una rima con las principales cualidades del animal que ganó. Así, niños y niñas investigan cuál es la habilidad física principal del animal que se propuso; ya sea que nade, vuele, salte o corra muy rápido. Al terminar la rima, se usa como porra del grupo y puede ir acompañada de movimientos corporales.

Una de las porras en el primer grado de preescolar fue: “¡Delfines! ¡Delfines! ¡no usan calcetines! Nadan y nadan (haciendo movimientos con los brazos como si nadaran) y no se cansan!”

El grupo elabora un cartel de la mascota elegida. Será mostrado en la inauguración, en el desfile de participantes y lo llevarán de un lado a otro durante toda la jornada recreativa.

Al llegar al lugar, la directora da la bienvenida a toda la escuela y en seguida se realiza el desfile de participantes, iniciando con los más pequeños. En esta actividad, la escuela es acompañada por gran número de madres y padres que apoyan la organización del evento, animando con porras a todos los niños y niñas por igual. También organizan el abastecimiento de agua y comparten naranjas a toda la comunidad escolar.

Emiliano menciona que su mamá va a repartir las naranjas y a dar el agua. Agrega que trae una tabla, el cuchillo, una sillita y una mesita para que pueda cortarlas. Dice muy orgulloso: “A ella le gusta hacer eso”. Al finalizar el evento, se pide que todos realicen una faena de limpieza para recoger la basura y dejar el espacio limpio.

Posteriormente se comparten en un texto lo que más les gustó de los juegos que realizaron. Niñas y niños esperan con grandes expectativas, la siguiente jornada recreativa, que seguro estará ¡llena de sorpresas y mucha diversión!



Fotografía: Grupo de la Escuela Paidós en la alberca de la Escuela Nacional para maestras de Jardines de niños durante la jornada recreativa
Fuente: Archivo del IIPAC Escuela Paidós



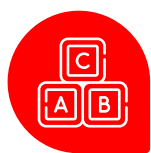
Fotografía: Jugando con el agua durante la jornada recreativa
Fuente: Archivo del IIPAC Escuela Paidós



Fotografía: *Juego con pelota durante la jornada recreativa*
Fuente: Archivo del IIPAC Escuela Paidós



Fotografía: *Jugando con reata durante la jornada recreativa*
Fuente: Archivo del IIPAC Escuela Paidós



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 5. Caminata intergeneracional

Se trata de una caminata en la que se comparte con toda la comunidad, el mismo camino, reto y la alegría de disfrutar y terminar el recorrido. En el trayecto se escucha cómo se apoyan unos con otros: “¡Hay que seguir! ¡Ya está próxima la meta!”

Esta es una actividad que permite que los participantes de diferentes edades disfruten de la caminata, el paisaje, la convivencia, la compañía de los niños, niñas, adolescentes, madres, padres, tíos, abuelos y abuelas. Cada uno lleva su propio ritmo durante la caminata con sus respectivos descansos. Por ejemplo, pueden hacer paradas bajo la sombra de un gran árbol y seguir cuando la fuerza se ha recuperado.

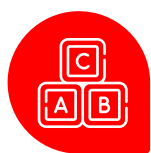
De acuerdo con el número de participantes, se pueden hacer varios “hits”. Es decir, salidas de determinada cantidad de personas que fueron registradas. El comité organizador distribuye a varios voluntarios y/o profesores para que den apoyo de primeros auxilios a los integrantes de la caminata.

Al llegar a la meta, puede haber una convivencia para compartir alimentos (preparados previamente y que dejaron en ese lugar). Este cierre, se convierte en un encuentro de saberes, amigos y de gusto por el ejercicio físico.

La actividad puede ser realizada en una pista de atletismo, bosque o en un parque de la colonia o la comunidad. La distancia que se recorre varía dependiendo del contexto escolar y el nivel de condición física promedio del grupo. Se puede ir cambiando el lugar y la distancia de la caminata, de acuerdo con el contexto geográfico.

Se establecen uno o varios abastecimientos de agua y servicio médico para quien lo necesite. Los puntos de apoyo para hidratación se colocan en el trayecto cada 150 o 300 m. En el punto de salida y meta se pasará lista a los participantes. Lo anterior, como parte integradora, de seguridad y de motivación para que se sientan reconocidos por el esfuerzo realizado. Se tomará tiempo del evento con un cronómetro. Los resultados de tiempo final se pueden considerar para la programación de futuras caminatas.

Por último, por parte de uno de los organizadores o comisionados asignados, se realizará un anecdotario escrito, en vídeo o fotografía, de las experiencias vividas ese día para tener un registro de la experiencia.



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 6. La pared: un polideportivo para la cultura física

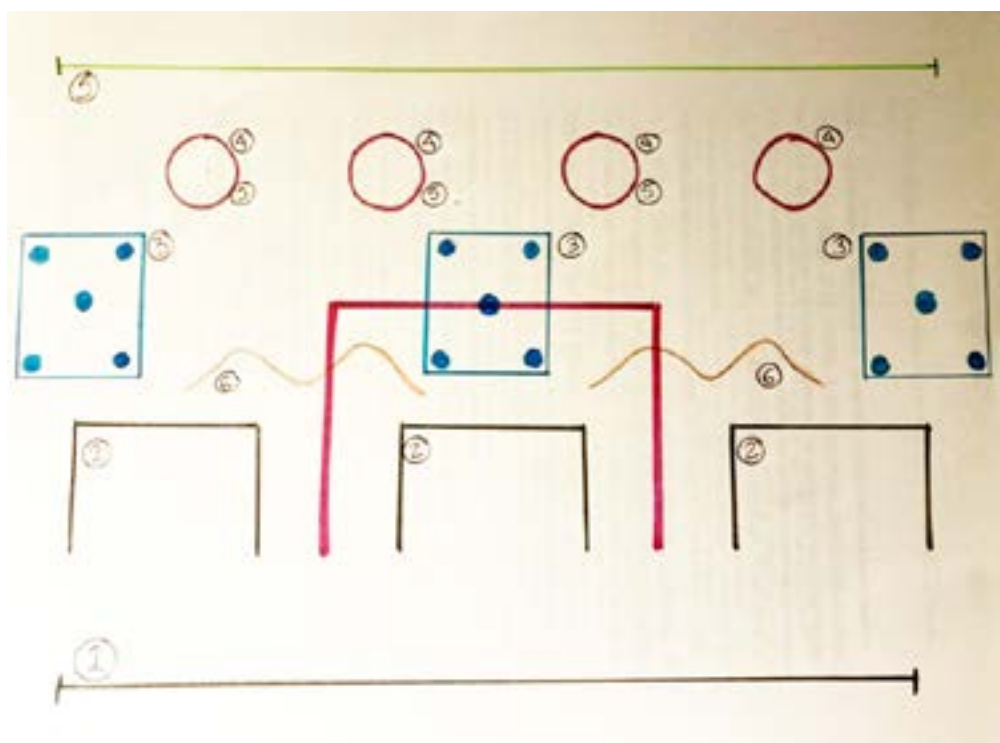
Es una propuesta orientada a fomentar y desarrollar la cultura deportiva, tomando en cuenta la Filosofía del Deporte para todos (Consejo de Europa, 1992), los principios del juego limpio, por ejemplo: respeto a los participantes, al espacio, la aceptación de resultados a través del triunfo y la derrota, la superación de sí mismo entre otros; así como contribuir a la incorporación de la actividad y ejercicio físico como parte de un estilo de vida saludable.

Es un espacio organizado por el profesional de la educación física y otros docentes, así como con la comunidad, donde a través de la organización de elementos visuales como figuras geométricas, líneas, puntos y colores, se propone la recuperación de espacios subutilizados o descuidados en la escuela con la intención de transformarlos en seguros, agradables y útiles.

En esta pared, se promueve el gasto calórico, la optimización de órganos y sistemas, anatómicos y fisiológicos; contrarresta el sedentarismo, favorece la utilización positiva del tiempo libre; se promueve el respeto a los espacios de práctica, a los participantes, a las reglas y los resultados, considera los diversos elementos que constituyen el juego limpio. Es decir, se orienta al desarrollo de un cuerpo sano y equilibrado, la aptitud para la acción y los valores morales, con base en el Manifiesto Mundial de Educación Física.¹⁷

Se sugiere considerar algunas recomendaciones pedagógicas al utilizar la pared. En primera instancia un calentamiento general y específico según sea el deporte por desarrollar; estimular la condición física: resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza; evaluar de manera constante, puede ser a través de torneos o encuentros recreativos; así como favorecer la variabilidad de las propuestas realizando rotación de diversos deportes por temporada.

¹⁷ Federación Internacional Educación Física (FIEP) (2000). *Manifiesto Mundial de Educación Física*. Recuperado de: <https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/LP/article/view/7630>. [Fecha: 26/11/2020]



1.Frontón 2.Fútbol 3.Beisbol- Pitcheo 4.Balonmano 5.Volibol 6.Basquetbol

Para cada deporte localiza el número indicado y revisa las sugerencias de actividades.
No olvides realizar un calentamiento inicial.

Frontón: Golpear una pelota de esponja con una mano y otra de manera alternada.
Fútbol: En la pared hay una portería grande la cual se puede usar para tiros penales, gol para, centros, o cualquier otra variante de este deporte. También puedes encontrar porterías chicas para prácticas de tiro o pase.
Beisbol-Pitcheo: Lanzamiento de precisión del pitcher.
Balonmano: Lanzamiento en suspensión, con carrera, por debajo de la cadera, entre otros.
Volibol: Golpe bajo, voleo y saque.
Basquetbol: Para manejo y control del balón, haciendo rebotes continuos y seguidos con una o ambas manos.

VI. El calendario: para planear y registrar

Se sugiere recuperar el calendario como un instrumento para dar seguimiento, ya sea de manera periódica u ocasional, es decir se puede hacer uso en el momento que se considere conveniente.

El análisis de la información recabada tiene, entre otras, las siguientes orientaciones: motivaciones para la elección y realización de las actividades físicas futuras, tiempo destinado, incorporación a la rutina familiar y comunitaria, nuevos descubrimientos, decisiones en la utilización del tiempo libre, análisis del estado de ánimo antes, después y durante la experiencia, propuesta de ajustes, lo que hacen niñas, niños y adolescentes, qué les gustaría descubrir y aprender, aspectos que favorecieron y que dificultaron, disfrute colectivo.

Como profesionales de la educación física estos temas nos apasionan y reconocemos el gran valor social que pueden tener, pero sólo en la práctica cotidiana es que toman sentido.

Esperamos que a través de estas páginas podamos construir un sinnúmero de alternativas que contribuyan a mejorar nuestro estar en el mundo.

A continuación presentamos un cuadro con indicadores para facilitar el proceso de evaluación formativa, es decir continua del desarrollo de la cultura física en las y los escolares. Cada comunidad puede ajustar de acuerdo a su experiencia y realidad.

Competencias para una vida sana

Educación preescolar, primaria y secundaria

CULTURA FÍSICA

Conoce y domina su cuerpo para realizar diariamente diferentes actividades físicas y artísticas con equilibrio y armonía en espacios diversos.

Preescolar	1er ciclo (1° y 2° de primaria)	2° ciclo (3° y 4° de primaria)
Descubre sus posibilidades de movimiento con su cuerpo y objetos diversos a través del juego y de actividades artísticas	Realiza diariamente actividades físicas o artísticas básicas, de manera individual y se inicia en actividades colectivas	Realiza diariamente actividades físicas o artísticas básicas y combinadas, desarrollando sus capacidades físicas en forma individual y colectiva
Indicadores		
Corre cambiando de velocidad y dirección y salta con dos pies y luego alternadamente.	Corre cambiando de velocidad y dirección y salta en un pie.	Corre con ritmo, velocidad y cambios de dirección.
Realiza movimientos como girar, caminar de puntitas y de talones.	Rueda hacia adelante y atrás con seguridad.	Realiza con seguridad carreras con obstáculos.
Patea y lanza pelotas.	Gira sobre el piso hacia la derecha y la izquierda.	Salta la cuerda con 1 o 2 pies.
Puede seguir en el piso una figura de líneas rectas y curvas.	Bota, lanza, cacha y patea una pelota.	Trepa y se desplaza, sostenido por las manos, con dificultad
Se sienta correctamente por periodos cortos	Participa en juegos de equipo respetando reglas.	Patea, lanza con fuerza y dirección y esquiva la pelota.
Le gusta hacer ejercicio.	Se sienta correctamente.	Percibe la trayectoria de la pelota, con velocidad moderada para reaccionar ante ella en juegos de equipo.
	Realiza actividades que requieren precisión y equilibrio.	Participa en juegos de equilibrio como el avión.
	Practica diariamente alguna actividad pre-deportiva o actividad de danza, expresión corporal o teatro	Controla sus músculos abdominales para adoptar posturas correctas
		Practica diariamente alguna actividad pre-deportiva o actividad de danza, expresión corporal o teatro.

3er ciclo (5° y 6° de primaria)	Secundaria
Controla su cuerpo en actividades físicas o artísticas básicas y combinadas, desarrollando sus capacidades físicas en la práctica cotidiana de actividades pre-deportivas, de iniciación al deporte y artísticas en espacios individuales y colectivos.	Controla su cuerpo al realizar cotidianamente actividades motrices combinadas y complejas, desarrollando sus capacidades físicas y domina espacios, tiempos y reglas en la práctica del deporte individual y colectivo y en actividades artísticas.
Indicadores	
Corre con ritmo, velocidad y cambios de dirección, aumentando su resistencia.	Corre con ritmo, velocidad y cambios de dirección, aumentando su resistencia y conservando su ritmo respiratorio.
Realiza con seguridad saltos de longitud y altura.	Realiza con seguridad saltos de longitud y altura, aumentando la dimensión.
Salta la cuerda con ritmo, cambiando velocidad y desplazamientos.	Trepa y se desplaza ágilmente por diversas superficies, sostenido por las manos.
Trepa y se desplaza, sostenido por las manos, con agilidad.	Se plantea una estrategia de evasión y esquiva en la cancha de juego, controlando la pelota
Hace intentos de evasión y esquiva en la cancha de juego, controlando la pelota	Percibe la trayectoria y velocidad de la pelota para golpearla o recibirla con éxito en juegos de equipo.
Percibe la trayectoria y velocidad de la pelota para golpearla o recibirla con éxito.	Participa en juegos de equilibrio colectivos
Realiza juegos de equilibrio que impliquen dificultades	Mantiene la postura correcta.
Adopta posturas correctas en diversas actividades.	Coordina con precisión sus movimientos corporales para participar en actividades físicas de conjunto.
Realiza movimientos rítmicos combinando velocidades.	Propone secuencias rítmicas y las reproduce corporalmente.
Práctica diariamente algún deporte o la danza, expresión corporal o teatro.	Práctica diariamente algún deporte o la danza, expresión corporal o teatro. Práctica diariamente algún deporte o actividad de danza, expresión corporal o teatro.
Acude a lugares públicos donde puede practicar deporte o actividades artísticas.	Muestra conciencia de los cambios de su cuerpo y del beneficio de la actividad física.
Respeto las reglas del pre-deporte y el deporte.	Frecuenta lugares públicos donde puede practicar deporte o actividades artísticas.
	Promueve la formación de equipos deportivos y artísticos.
	Respeto las reglas del deporte.

Fuente: Garduño Rubio, Teresita. (2010). "Competencias para una vida sana".

En: *Competencias de la materia de salud*. México: Escuela Activa Paidós. Publicación interna

Referencias

Consejo de Europa (1992). *Carta Europea del deporte*. Recuperado de: <https://www.bienestaryproteccioninfantil.es/fuentes1.asp?sec=34&subs=439&cod=3118&page=#:~:text=La%20Carta%20Europea%20del%20Deporte,principios%20de%20la%20%20C3%A9tica%20deportiva>.

[Fecha: 26/11/2020].

Consejo Nacional de Fomento Educativo. (CONAFE) (2010). *Guía de psicomotricidad y educación física en la educación primaria*. CONAFE. Recuperado de: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/106812/guia-edu-primaria.pdf> [Fecha: 26/11/2020].

Consejo Nacional de Fomento Educativo. (CONAFE) (2010). *Guía de psicomotricidad y educación física en la educación secundaria*. CONAFE. Recuperado de: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/106813/guia-edu-secundaria.pdf>. [Fecha: 28/08/2020].

Dávila Torres Javier, González Izquierdo José de Jesús y Barrera Cruz, Antonio. (2015). “Panorama de la obesidad en México”. *Revista Médica del Instituto del Seguro Social*. 53 (2). 240-9 Pág. 243. Recuperado de: http://revistamedica.imss.gob.mx/editorial/index.php/revista_medica/article/viewFile/21/54. [Fecha: 28/08/2020].

EFDeportes.com, *Revista Digital*. Buenos Aires, Año 15,(147), agosto de 2010. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/indic147.htm>. [Fecha: 26/11/2020].

Escobar, Carlos y Monterrey, José. (1990). “La pared: un polideportivo para la cultura física”. *Propuesta didáctica utilizada en la formación de docentes en Educación Física*. México.

Federación Internacional Educación Física (FIEP). (2000). *Manifiesto Mundial de Educación Física*. Recuperado de: <https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/LP/article/view/7630>. [Fecha: 26/11/2020].

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (UNICEF). (2019a). *El estado mundial de la infancia 2019. Niños, alimentos y nutrición: crecer bien en un mundo en transformación*. Nueva York: UNICEF. Recuperado de: <https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>. [Fecha: 29/10/2020].

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (UNICEF). (2019b). *La actividad física en niños, niñas y adolescentes. Prácticas necesarias para la vida*. Recuperado de: <https://www.unicef.org/guatemala/informes/actividad-f%C3%ADsica-en-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-y-adolescentes>. [Fecha: 20/10/2020].

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (UNICEF)/Quino. (2018). *10 Derechos fundamentales de los niños. A 30 años de la Convención sobre los Derechos del Niño*. Recuperado de: <https://www.unicef.org/lac/historias/10-derechos-fundamentales-de-los-ni%C3%B1os-por-quino#:~:text=El%20ni%C3%B1o%20tiene%20derecho%20desde,un%20nombre%20y%20a%20una%20nacionalidad.&text=El%20ni%C3%B1o%20debe%20gozar%20de,incluso%20atenci%C3%B3n%20prenatal%20y%20postnatal.> [Fecha: 08/10/2020].

Garduño Rubio, Teresita. (2010). “Competencias para una vida sana”. En: *Competencias de la materia de salud*. México: Escuela Activa Paidós. Publicación interna.

Gobierno Federal/Secretaría de Salud. (2010). *Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad*. Recuperado de. http://www.censia.salud.gob.mx/descargas/infancia/2010/2.9._Estrategia_Salud_Alim.pdf. [Fecha: 02/08/2020].

Gobierno Federal/Secretaría de Salud/Secretaría de Educación Pública/Comisión Nacional del Deporte/Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura, México; Organización Panamericana de la Salud; Organización Mundial de la Salud, Oficina Regional para las Américas; Instituto Nacional de Salud Pública (2018). *Hacia una estrategia nacional para la prestación de educación física de calidad en el nivel básico del sistema educativo mexicano*. Instituto Nacional de Salud Pública. Cuernavaca, Morelos México.

Hinkley T. et al.,(2018) en *Estrategia Nacional para una Educación Física de Calidad*, 2018.

Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI)/Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF). 2019. *Resultados Noviembre 2019*. Recuperado de: https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/moprade/doc/resultados_moprade_nov_2019.pdf

Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). (26 agosto, 2020). *El INSP coordina el Proyecto de Políticas para una Educación Física de Calidad de la UNESCO*. Recuperado de: <https://insp.mx/avisos/4444-educacion-fisica-calidad.html>. [Fecha: 15/10/2020].

Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación (INNE). (2018). *Documentos ejecutivos de política educativa. Políticas para mejorar las escuelas multigrado en México. 7 Unidad de normatividad y política educativa*. Recuperado de: <https://www.inee.edu.mx/wp-content/uploads/2018/12/documento7-escuelas-multigrado.pdf>. [Fecha: 15/10/2020].

Latash M. (1998) *Neuropsicología básica del movimiento humano*. Kinetics Publisher.

Melendez, Cruz y Morales. (2010). *Guía de estimulación y psicomotricidad en la educación inicial* México: SEP-Consejo Nacional de Fomento Educativo.

Ocupa Tu Calle, ONU-Habitat y Fundación Avina. (2018). *Intervenciones Urbanas Hechas por Ciudadanos: Estrategias Hacia Mejores Espacios Públicos*. Lima: Ocupa Tu Calle, ONU-Habitat y Fundación Avina.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (UNESCO) (17 noviembre 2015) “*Carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte*”. Recuperado de: http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=13150&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html. [Fecha: 09/08/2020].

Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*. Recupedado de: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf?ua=1. [Fecha: 02/08/2020].

Organización Mundial de la Salud (2018) *Actividad Física*. Recuperado el 8 de agosto de 2020 en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>). [Fecha: 08/08/2020].

Raffino María Estela. (12 de septiembre 2020). *Capacidades físicas*. Recuperado de: <http://concepto.de/capacidades-fisicas/#ixzz6bFMCdd3y>. [Fecha: 08/10/2020].

Ramírez, William; Vinaccia, Stefano y Suárez, Gustavo Ramón. (2004) “El Impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: Una revisión teórica”. *Revista de Estudios Sociales*.

Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (INTA). (11 de julio de 2016). “Recreación, juegos y conciencia social-ambiental en Rauch”. *Noticias*. Recuperado de: <https://inta.gov.ar/noticias/recreacion-juegos-y-conciencia-social-ambiental-en-rauch>. [Fecha: 02/08/2020].

Schroeder Stella. (2018). “Haciendo lugares...Conozca las intervenciones urbanas de los alumnos de Arquitectura de la UDEP”. *Diario El tiempo. Universidad de Piura (UDEP)*. Recuperado de: <http://udep.edu.pe/hoy/2018/planning-by-doing-las-intervenciones-urbanas-temporales-de-los-alumnos-de-arquitectura/>. [Fecha: 02/08/2020].

Secretaría de Salud. (2010). *Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad*. Recuperado de: http://www.censia.salud.gov.mx/descargas/infancia/2010/2.9._Estrategia_Salud_Alim.pdf. [Fecha: 02/08/2020].

Suzuki, Wendy y Billie Fitzpatrick. (2015). *Cerebro Activo, Vida Feliz*. México: Paidós.

Williams, M. (2002). *Nutrición para la salud, la condición física y el deporte*. Argentina. Paidotribo.

Páginas WEB

http://concepto.de/capacidades_fisicas/#ixzz6bFMCdd3y Recuperado el 30/agosto/2020.

https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/ Recuperado el 30/agosto/2020.

<https://edufisicaims.webnode.com.co/news/habilidades-y-destrezas-motrices/>

Recuperado el 30/agosto/2020.

<https://motricidadcamilo.blogspot.com/p/habilidades-motrices-basicas.html>. Recuperado 29 agosto 2020

Otros materiales

<https://www.avina.net/wp-content/uploads/2019/08/Manual-de-Intervenciones-Urbanas.pdf>

Recuperado el 11/noviembre/2020.

Fotografías

<https://inta.gob.ar/noticias/recreacion-juegos-y-conciencia-social-ambiental-en-rauch>

Recuperado el 11/noviembre/2020.

Schroeder, Stella. (2018). "Haciendo lugares...Conozca las intervenciones urbanas de los alumnos de Arquitectura de la UDEP". *Diario El tiempo*. Universidad de Piura (UDEP). Recuperado de: <http://udep.edu.pe/hoy/2018/planning-by-doing-las-intervenciones-urbanas-temporales-de-los-alumnos-de-arquitectura/>



PROYECTO: LAS FIESTAS



Fotografía: *“Gozando del ritmo, la música y el movimiento, en la Fiesta de Integración Nacional”*.
Archivo del IIPAC Escuela Activa Paidós.

AUTORÍA

Amaranta Leyva Pérez Gay

Brenda Massiel García Montesinos

María Fernanda Ortiz Pérez

María Nelly Rodríguez Cervantes

Maihualida Salazar Maldonado

ÍNDICE

Movimiento, música, arte y cultura

Ficha 1. Para organizar la fiesta, primero la asamblea

Ficha 2. La fiesta de muertos

Ficha 3. Organicemos una ofrenda comunitaria

Ficha 4. Para conocer a México hay que bailarlo, cantarlo y saborearlo

Ficha 5. Lenguas vivas y lenguas en peligro de extinción

Ficha 6. Teatro de la Tierra

Ficha 7. Teatro histórico

Ficha 8. Teatro virtual

Para valorar los logros

Referencias

Movimiento, música, arte y cultura

En México festejamos el nacimiento, la vida y la muerte. Celebramos fechas importantes para la familia, como los cumpleaños, el día de la madre, el del padre, las bodas y las graduaciones. También hacemos fiestas a la tierra, en la llegada de la primavera, el día de la cosecha, al inicio y al término del año. En los innumerables pueblos de nuestra geografía nacional celebramos el día del santo patrono o de la virgen del lugar, la Santa Cruz o el día de Reyes. Las poblaciones migrantes salen de sus pueblos después de una fiesta y regresan a ellos para celebrar la siguiente. En todo el país conmemoramos también las fechas importantes de la historia nacional, como el 16 de septiembre, día de la Independencia; el 20 de noviembre, aniversario de la Revolución Mexicana; el 1º de mayo, día del trabajo o la batalla de Puebla del 5 de mayo. Un desfile se convierte en una fiesta, pero también una marcha de denuncia donde los grupos de danzantes mueven a bailar a quienes asisten. En nuestro país hacemos fiestas para celebrar y para recordar; para denunciar y para protestar.

Analizando esta cultura nacional caemos en la cuenta de que las fiestas responden a la necesidad que tenemos los seres humanos de relacionarnos y sentirnos integrados a un grupo; es pues, una cuestión de pertenencia. Las fiestas nos permiten establecer, recrear y confirmar los vínculos entre los miembros de una familia, de una comunidad, de una generación, de un gremio, de una región, de una entidad federativa, o de todo el país. Las fiestas fortalecen la identidad de las personas y los lazos de cohesión social.

Considerando la enorme diversidad cultural, étnica, lingüística y física de nuestro país encontramos que ella imprime características particulares a todas las festividades. Mujeres, hombres, jóvenes, niñas y niños de cada región planean, organizan, preparan y realizan fiestas de acuerdo con sus creencias, costumbres, posibilidades y recursos del medio en donde viven.

Este proyecto enfatiza las fiestas como una gran oportunidad para participar en la comunidad y arraigar nuestras costumbres, confirmando y enriqueciendo la identidad cultural de todos los participantes. Al observar nuestras tradiciones, encontramos que unos de los hilos que teje el gran mantel de la fiesta local está representado por la música y la danza. Y es aquí, desde la perspectiva de la salud mental y la salud física, que la danza va a representar una posibilidad de encontrarse, gozar y disfrutar del cuerpo en movimiento al ritmo de las notas musicales en un espacio natural de encuentros.

La fiesta implica trabajo y movimiento, ir y venir para preparar todo, pero también baile y danza para celebrar el evento. Proponemos que ese goce del encuentro y del movimiento se traslade de manera permanente al espacio escolar.

La música y la danza son tan antiguas como las primeras culturas. Estudios antropológicos señalan que parecen haber surgido en medio de rituales como es el caso de la danza para atraer la lluvia o la danzas

curativas alrededor de los enfermos realizadas por chamanes. Grabados de diversos pueblos muestran danzas como es el caso de la antigua Grecia. Todo lo anterior nos lleva a considerar que la música y la danza han acompañado a la humanidad en su evolución.

En el caso del desarrollo de los niños pequeños lo anterior se traduce en una evolución constante de los movimientos y en una respuesta positiva a la música. La música y la danza son esenciales para el desarrollo motor de niñas y niños y se muestra de forma evidente la evolución en la manera en que se mueven. A los pocos meses de haber nacido, los pequeños escuchan la música y se balancean o mueven las manos rítmicamente, ya sea acostados o sentados. Conforme pasa el tiempo, empiezan a controlar su equilibrio y pueden ponerse de pie, sus movimientos con la música se van haciendo más complicados, mueven brazos y el torso. Al ir dominando el baile, pueden ir agregando movimientos con la cadera y empezar a hacer un muelleo rítmico apoyándose de sus rodillas. Al tener más confianza empiezan a despegar los pies del suelo y pueden alternarlo con el resto de su cuerpo.

Si un niño o niña pequeña escucha música, mueve su cuerpo de forma natural. Entonces, el instrumento básico de la danza es el cuerpo de quien baila. Para crear una danza, no se requieren pinceles, bastidores o instrumentos musicales. Se requiere un cuerpo en movimiento, que experimenta emociones intensas y eso produce una obra de arte. Este cuerpo en movimiento va tomando conciencia de sí e imprime fuerza, tensión e intención a los diversos momentos de su acción. La danza integra diversas características que la convierten en una extraordinaria actividad física y emocional: movimiento, ritmo, espacio, estilo, tiempo y energía, entre otras. Es por todo ello que consideramos fundamental impulsar la danza en la escuela ya que permitirá una promoción e intensificación de una secuencia de movimientos gozosos que generan cultura, amplían los horizontes de encuentros y aportan salud mental y física a quienes la practican.

Al escuchar la música, es posible que nos movamos de forma natural, pero cuando es la música de nuestra comunidad no sólo fomentamos el movimiento, sino también la identidad. Al escuchar la música con los instrumentos típicos del lugar nos traen recuerdos y si estamos viviendo en un lugar fuera de nuestra comunidad nos puede llenar de nostalgia. La danza es una necesidad sensorial, con ella se puede viajar a los sentimientos más profundos para transmitir emociones, un arte que aporta al bienestar integral de las personas haciéndolas más felices y más saludables.

La danza hace evidente una identidad personal, familiar, regional y nacional. Integra culturas, formas de pensar y de construir el mundo, un patrimonio cultural inmaterial heredado por generaciones que reúne diferentes elementos tradicionales de la sociedad, como sus creencias, su música, la expresión de su cuerpo que demarca territorio, los juegos, las comidas, las bebidas, expresiones de literatura, vestuario y otros aspectos que hablan de la cultura de una sociedad.

Es importante reconocer que la danza surge en el contexto de la fiesta, que en muchos pueblos mezcla las funciones civiles con las religiosas. En muchas comunidades, organizar la fiesta se vuelve un cargo

comunal, y se considera como una contribución, un servicio a la comunidad, relacionado con la parte terrenal y con las creencias religiosas que buscan protección. Pero el cargo florido también significa rendirle reconocimiento a las autoridades civiles, quienes se encargan de impartir, de alguna manera, cierta armonía entre los habitantes. Es un acto de maduración, donde los padrinos de la fiesta toman conciencia de su realidad, de la forma de hacer las cosas y contribuyen a la cohesión social de su comunidad.

Las fiestas populares tradicionales son una muestra característica de la cultura, reflejan la identidad y riqueza cultural y expresan huellas del tejido social que representan. Se constituyen con elementos socioculturales de diversas épocas y se vinculan a la vida cotidiana de las personas a través de una visión integral, creativa y comunicativa que cataliza las expresiones identitarias. A través de las fiestas se conocen los sentimientos, emociones, vivencias y cultura de los grupos sociales y se preservan los elementos socioculturales de generación en generación.¹

Las fiestas tradicionales de México son reflejo de una cultura compuesta por elementos de diversas épocas, desde las antiguas civilizaciones mesoamericanas hasta incluir costumbres contemporáneas americanas. Estas fiestas se entretajan en el universo lingüístico del país que consta de 68 lenguas indígenas y el español.

Existen pueblos atrapados en las grandes ciudades donde las fiestas tienen un papel fundamental, pues sostienen la permanencia de las tradiciones de sus habitantes.

¹ Yousy Baby, Ramírez. (mayo 2015). "Las fiestas populares tradicionales, reflejo de la identidad cultural de las comunidades", *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*. Recuperado de: <https://www.eumed.net/rev/caribe/2015/05/fiestas.html> [28/11/20].



Fotografía: *Sonrisas antes de bailar.*
Fuente: Archivo del IIPAC Escuela Activa Paidós



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 1. Para organizar las fiestas, primero una asamblea

Esta estrategia invita a la comunidad escolar, y de manera particular a niños, niñas y adolescentes, a organizar de manera colectiva un evento en el que todas y todos participen democrática y cooperativamente, promoviendo el trabajo comunitario para evitar el consumo innecesario.

Las asambleas en comunidad permiten la toma de acuerdos colectivos para beneficio de todas y de todos. Abrir estos espacios a la escuela y al aula, favorece una comunicación democrática al dar la palabra a niños, niñas y adolescentes para resolver conflictos, planear, organizar y evaluar actividades o eventos, generando propuestas de intervención o de solución de manera empática y colectiva ante los retos que surgen en la dinámica cotidiana de la escuela. La compañía de la maestra o el maestro es una guía para que las asambleas se lleven a cabo de manera adecuada, pero sin perder de vista que éstas necesitan avanzar hacia la autonomía.

En el caso de los eventos o actividades colectivas de la escuela, las asambleas son espacios pertinentes para la organización colectiva y compartir las actividades o tareas cooperativamente entre todos los que participen.

La siguiente, es un ejemplo de una asamblea de organización de un evento, misma que se puede llevar a cabo cuando un evento se acerque.

Organicemos una asamblea.

Antes de llevar a cabo esta asamblea, es importante que se tenga en cuenta qué evento o actividad colectiva se requiere organizar.

Es necesario mencionar al grupo que las asambleas son espacios importantes para organizar los eventos colectivamente bajo la cooperación de todas y de todos. En las asambleas es importante designar al azar o bajo la lista los siguientes cargos y tareas:

Cargos	Tareas
Presidente (a)	Coordina la asamblea dando lugar a que se abran los puntos a tratar, invitando a participar, proponiendo soluciones y abriendo espacios de votación para elegir democráticamente un acuerdo.
Secretario(a)	Apoya al presidente preguntando al inicio de la asamblea cuáles son los puntos a tratar, en este caso, los puntos del evento que se necesitan revisar. Escribe en el pizarrón los puntos a tratar para que quien preside pueda verlos y así revisarlos poco a poco. También anota en el pizarrón la lista de las personas que desean hablar y da la palabra.
Relator(a)	Escribe en una acta (cuaderno) los puntos a tratar y los acuerdos, anotando previamente los nombres del presidente(a), el secretario(a) y el relator(a), así como la fecha.

2do momento. Desarrollemos la asamblea.

Una vez elegidos o asignados los cargos, se inicia la asamblea que tiene la finalidad de organizar un evento.

Se pide al secretario que pregunte al grupo qué puntos son importantes a considerar para comenzar con la organización del evento en puerta y a partir de esas preguntas se pueden generar propuestas por parte de los demás, por ejemplo:

- ¿Qué evento vamos a organizar?
- ¿Qué necesitamos ?
- ¿Quiénes vamos a participar?
- ¿Qué tareas se requieren para llevar a cabo el evento?
- ¿Quiénes podemos hacernos responsables de determinadas tareas?
- ¿Qué podemos aportar?
- ¿En qué parte de la escuela se va a llevar a cabo el evento? ¿En qué horario?
- ¿Qué tareas vamos a tener durante el evento?
- ¿Cómo vamos a recoger y limpiar al final del evento?.

Una vez que el secretario termine de anotar los puntos a tratar, le da la palabra al presidente(a) y éste(a) comienza a abrir punto por punto. Recuerde al presidente que es importante que vaya dirigiendo la asamblea invitando a que participen todas y todos, claro, apoyándose en el secretario que da la palabra según haya anotado en la lista del pizarrón. Si nadie levanta la mano para opinar, se puede preguntar:

- ¿Tú, Lalo, qué opinas?
- Lety, ¿a ti te gustaría hacer esta tarea?
- María, ¿qué piensas de esta propuesta?

NOTA: Para este tipo de asamblea organizativa, se sugiere llenar un cuadro de tareas, responsabilidades y recursos que ayuda visualmente:

Cuadro de tareas

Tareas	Responsables.	Recursos

La organización de las fiestas requiere un trabajo cooperativo en el que se realizan acciones entre todos sin necesidad de gastar. Por ejemplo: usar los muebles de la escuela para evitar rentar; acomodar las sillas y los muebles para el evento entre todos y todas; colocar la lona (si es necesario) entre padres, madres, o maestros(as); cocinar algunos de los alimentos; hacer el agua con frutas de temporada; llevar de casa trastes individuales y uno o dos más para invitados con sus nombres; lavar los trastes en un

punto de lavado usando el agua necesaria; recoger y limpiar el área del festejo o del evento entre toda la comunidad, entre otras tareas.

3er momento. Los acuerdos.

Es muy importante que todos los acuerdos se estén registrando en el acta ya que puede servir como una fuente de consulta para aclarar dudas o dar seguimiento a las tareas y responsabilidades. Cuando se haya terminado la asamblea, pedir al relator que lea los acuerdos para que todos y todas los recuerden y firmen. La asamblea se convierte así en un espacio de acuerdos, respeto ético y autoridad colectiva.

Si surgen algunas dificultades se pueden realizar nuevas asambleas para resolverlas.

Recomendaciones.

Se sugiere considerar las siguientes situaciones relacionadas con la edad, grado escolar y experiencia previa en la organización de eventos.

- Dependiendo del grado, realizar las adaptaciones necesarias, por ejemplo, en preescolar, los acuerdos pueden ser dibujados.
 - Acompañar a quienes están en la presidencia, secretariado y relatoria de la asamblea y ayudarlos a ir tomando mayor confianza y autonomía.
 - Participar en la asamblea siguiendo las reglas, pidiendo la palabra y respetando los turnos.
-



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 2. La fiesta de muertos



Fotografía: *Calaveras del día de muertos.*
Fuente: Archivo del IIPAC Escuela Activa Paidós.

El origen del Día de muertos.

Una de las fiestas icónicas de nuestra cultura es la Fiesta de Muertos, llena de significados, una tradición que ha existido desde las culturas mesoamericanas en nuestro país. Esta fiesta es una expresión cultural para recordar a los seres queridos que ya no están con nosotros.

México tiene el reconocimiento de este festejo a nivel mundial por la forma de celebrarse. Cada estado, región o comunidad tienen algo que los caracteriza en esta fiesta. En algunos lugares se realizan danzas para invitar a los difuntos a las ofrendas, en otros les arreglan sus tumbas con flores, arcos, guirnalda o haciendo figuras con barro. En otros lugares colocan las ofrendas en sus casas y otros las colocan en el panteón.

¿De qué forma lo celebran en la comunidad donde está su escuela?

Veamos un ejemplo del trabajo de una escuela.

En una comunidad escolar en la ciudad de México, se empezaron a preguntar por qué unas personas celebraban el día de muertos y otros el Halloween siendo éste una tradición extranjera. Durante la investigación encontraron que algunos pueblos de Mesoamérica ya celebraban a los muertos, niños y adultos durante 21 días poniendo ofrendas como en la época actual.

Los mexicas creían que los difuntos iban a tres lugares distintos: los guerreros y las mujeres muertas en el parto irían al Tonatiuhchan; si morían por un rayo, ahogado o por la enfermedad de la gota, irían al Tlalocan; finalmente, todos los que murieran de forma natural irían al Mictlan.

Cuando se preparaba la ceremonia para despedir al difunto se colocaban ofrendas para su viaje. A los que iban al Tonatiuhchan y al Tlalocan sólo se les colocaba una ofrenda, ya que su viaje duraría ochenta días. Los que iban al Mictlán tardarían 4 años para llegar. Su camino se alargaba porque tenían que pasar una serie de pruebas antes de llegar al lugar del eterno descanso. El espíritu del difunto podía descansar durante esos 21 días de la fiesta de muertos y se le permitía regresar al mundo terrenal en donde se colocaba la ofrenda en la entrada del pueblo. La ofrenda era comunitaria y el pueblo hacía danzas y cantos durante estos días alrededor de ella.

La fiesta entre los mexicas tenía dos momentos, el primero consideraba veintiún días para el festejo de los niños difuntos y se realizaba en el mes de agosto. El segundo momento eran 21 días para los adultos fallecidos y era celebrado en septiembre después de algunos días de descanso entre las dos fiestas.

Con la llegada de los españoles y a través de la evangelización se intentó quitar esta celebración pero estaba tan arraigada que la iglesia designa la festividad de todos los santos y los fieles difuntos el 2 de noviembre y el día 1º de noviembre para los menores fallecidos. En algunos lugares inician la fiesta de muertos desde los primeros días de octubre encendiendo veladoras y preparándose para esperar el regreso de las ánimas de los difuntos como lo hacían los mexicas.

Las ofrendas tuvieron una modificación al agregarles elementos de una cultura nueva en el continente como el pan hecho de harina de trigo, las imágenes religiosas católicas, el uso de las veladoras, la misa para los difuntos y el uso de flores blancas. En esta mezcla de costumbres vemos las ofrendas que conocemos el día de hoy. El olor del copal acompañado de la luz de una veladora, las frutas de la región junto con el pan de muerto. La convivencia entre las familias que crecen con los matrimonios o cambio de lugar de residencia hace que nuestras propias tradiciones agreguen elementos nuevos y conserven parte de lo que ya se tenía.

Trabajando con el movimiento.

Con la información anterior y la guía de la maestra de danza, los niños y niñas de tercero, diseñaron un montaje escénico a partir de la investigación realizada, en donde, a través del movimiento harían el recorrido del espíritu por el camino hacia el Mictlán.

En un primer momento identificaron a los personajes que podrían aparecer: Mictlantecuhtli, Tláloc, Tezcatlipoca, el difunto, los sacerdotes y sacerdotisas para preparar la ceremonia, y varias personas del pueblo. Para conocerlos revisaron libros, materiales en internet y también vieron videos de algunos grupos de danzantes de bailes mexicas.

Pensando en la representación con movimientos y baile, la maestra preguntó: ¿Cómo creen que se movería Mictlantecuhtli? ¿Cómo se imaginan que camina un sacerdote al presentar una ofrenda? Niñas y niños hicieron distintas propuestas relacionadas con los videos observados. Un caminar altivo y orgulloso en un dios, una reverencia al hacer una ofrenda de la sacerdotisa, tratar con respeto y cuidado el cuerpo del difunto por parte de los sacerdotes. Esos gestos y movimientos les permitirían sentir como si fueran realmente los personajes. Retomaron los movimientos de las danzas. A algunos les atraía el manejo de los penachos, a otros la expresión gestual y corporal; lo anterior se articuló al escuchar la música. ¡No fue fácil, ni salió a la primera! Fue necesario realizar ejercicios de calentamiento para preparar el cuerpo y repetir varias veces los movimientos más complejos. Sin embargo, había un interés común, representar de la mejor manera a sus personajes.

Una de las partes importantes de esta escenificación es la ceremonia de los cuatro puntos cardinales. Las niñas que representaron esta parte tuvieron una preparación larga. En un primer momento tuvieron que conocer los movimientos que esta ceremonia necesitaba, como mover el sahumero e incluso mantener un semblante sobrio. Después, aprendieron a llevar el sahumero con peso y a poder sostenerlo con las manos levantadas. Posteriormente ensayaron con copal prendido, aprendiendo a respirar sin que les molestara el olor. Tuvieron que preparar su cuerpo para el esfuerzo, sentirse confiadas y seguras.

En el montaje escénico se repartieron los lugares por los que pasaba el espíritu. Cuatro niños y niñas mostraron, con unas grandes telas, las montañas que abren y cierran para el paso del muerto hacia el Mictlán. Dos niñas fueron la lagartija verde y ocho niños y niñas le dieron vida a la serpiente. Para representar estos lugares y animales se colocaron debajo de telas, tuvieron que aprender a coordinar sus movimientos para no salirse de lugar; mientras más personas había debajo de las telas mayor dificultad para desplazarse.

Otros participantes con listones y un palo de madera representarían el lugar en donde están los fríos vientos de obsidiana; puede decirse fácil, pero controlar un listón de 4 metros lleva su tiempo de ensayo. Para

poder controlar un listón de estas dimensiones primero se trabajan ejercicios como simular el movimiento de pequeñas víboras, luego se mueve el listón alrededor del cuerpo dando giros y por último se controla el movimiento del listón para que vaya en la dirección o figura que se quiere representar. Poco a poco este montaje recogió todo aquello que habían investigado y practicado para llevarlo a la comunidad y dar a conocer el origen del día de muertos.

En el transcurso de la celebración del Mictlán fue evidente que esos niños y niñas se identificaron con la tradición mesoamericana, se sintieron parte de la celebración y pudieron transmitir a la escuela todo lo que habían investigado y aprendido.

Algunas preguntas con las que se puede iniciar el trabajo de la fiesta de muertos en la comunidad son las siguientes:

- ¿Sabes desde cuándo se celebra el día de muertos en la comunidad?
 - ¿Cómo fueron las primeras celebraciones?
 - ¿Cómo se organizan las familias para la fiesta?
 - ¿Cuál es la participación de niñas, niños y jóvenes?
 - ¿Qué hacen las personas mayores?
 - ¿Cuántos días dura la celebración?
-



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 3. Organicemos una ofrenda comunitaria.



Fotografía: *Ofrenda del día de muertos en Paidós.*
Fuente: Archivo del IIPAC Escuela Activa Paidós.

Poder compartir el significado de la ofrenda, conocer la importancia de cada uno de los elementos, saber si a la ofrenda se le han ido sumando elementos o cambiando unos por otros es algo que podemos hacer en nuestra comunidad.

En una escuela de la Ciudad de México la comunidad educativa se organizó para hacer una ofrenda del pueblo de Tixtla, Guerrero, en el patio de la escuela.

En esta escuela llevan varios años investigando acerca de los altares de muertos de distintas comunidades y se han dado cuenta que no son iguales. Cada una tiene sus propios elementos. Iniciaron la investigación y se dieron cuenta que era necesario utilizar un gran espacio en el patio.

Iniciaron formando pequeños equipos para repartirse las cosas necesarias para organizar la ofrenda. Pidieron ayuda a las mamás y los papás para realizar el montaje. Esta colaboración facilita su integración a la comunidad escolar. La maestra de música, danza e integración nacional explicó a toda la escuela cómo se colocaría la ofrenda y pidió la colaboración de todas y todos.

Uno de los elementos principales de la ofrenda de Tixtla es la flor de cempasúchil, aunque también se usa la flor de terciopelo y la flor de nube. El equipo al que le tocó traer las flores, se organizó para comprar

pacas y luego entre madres, padres, niñas y niños cortaron los tallos de las flores con mucho cuidado, para no maltratar la flor.

Mientras el trabajo anterior se llevaba a cabo, otro equipo se encargaba de hacer cadenas de flores. Los niños y papás cosían las flores con hilo y una aguja de canevá formando así largas cadenas de flor de cempasúchil. Mientras formaban las cadenas, niñas y niños notaron que las manos se pintaban de un color amarillo y al terminar se dieron cuenta que también su ropa tenía ese color. Descubrieron que el pigmento, que es el color que tienen las flores, se podía pasar de la flor a la tela y las manos, y quedarse ahí por varias horas. Igualmente se percataron de que las manos amarillas también conservaban el olor de la flor.

En la ofrenda también hubo fruta: plátanos, mandarinas, naranjas y guayabas. Otro de los elementos importantes era el pan de ánimas con forma de personas y que sólo se elabora en esa época. Los niños se dieron cuenta que no era el tradicional pan de muertos que ellos veían por toda la ciudad, pues aparte de tener forma de humano estaba cubierto por azúcar de color rosa.

La ofrenda de la comunidad de Tixtla tenía un elemento muy importante que no es similar al de las ofrendas de la ciudad de México. Los niños y niñas notaron que, en lugar de usar veladoras, en la ofrenda de Tixtla usan cirios, es decir velas mucho más grandes y que normalmente se usan en las iglesias; además descubrieron que los cirios no van sobre el altar sino que sólo se ponen en el piso. Colocaron con gran cariño y respeto las fotografías y dibujos sobre las personas fallecidas de las familias en el altar de muertos. Es necesario señalar que también agregaron las de sus mascotas que habían muerto, dejando un huequito en los corazones infantiles.



Fotografía: *Ofrenda de Tixtla*
Fuente: Archivo de Maihualida Salazar.

En el Consejo Técnico el equipo docente programó diversas actividades para la fiesta de muertos:

- El grupo de 5to grado representó la crónica sobre las costumbres populares mexicanas de un velorio que presenta con gran realismo y humor Chava Flores con su canción “Cerró sus ojitos Cleto”. Con el maestro de teatro y usando la letra de la canción, el grupo representó con mímica y movimiento la trama acompañada en el canto por toda la escuela.

- Toda la escuela interpretaría y acompañaría con mímica las siguientes canciones:
 - “Calaverita de Azúcar” de Carlos Azcuaga
 - “Calaverita” de La Santa Cecilia
 - “Calaveras de azúcar”, canción popular

Estas canciones tienen diferentes ritmos y todas se refieren a las calaveras. El grupo de 6º hizo equipos para bailar su canción preferida; la coreografía fue libre y llena de creatividad infantil. Como era de esperarse, niñas y niños se maquillaron como calaveras para la representación. Esa parte de la fiesta tuvo gran éxito, integrando el entusiasmo que toda la escuela puso en las canciones.

- En otros grupos se escribieron “calaveras”, con sus frases rimadas y festivas dirigidas a las maestras y maestros.

- Las niñas y niños más pequeños de la escuela, los de preescolar, presentaron el cuento de Francisco Hinojosa, “Francisca y la muerte”, entretejido con rondas infantiles.

Juguemos a “Francisca y la muerte”



Fotografía: “Juguemos a Francisca y la muerte”
Fuente: Archivo de Maihualida Salazar.



Fotografía: Francisca y Panchita comprando fruta.
Fuente: Fotografía de Maihualida Salazar

Jugar es una acción con la que los niños y niñas se sienten muy cómodos, pues es su manera natural de relacionarse con el mundo. En el teatro de preescolar y del primer ciclo de primaria, el juego es una estrategia natural para el montaje de escenas.

En la escuela en cuestión, los grupos de preescolar presentan “Francisca y la muerte”. Un cuento popular que trata sobre cómo la muerte va en busca de una persona mayor llamada Francisca y nunca la encuentra para poderse la llevar porque siempre está ocupada ayudando a sus semejantes.

“Juguemos a Francisca y la muerte” es una frase recurrente que la maestra de teatro dice a los niños y niñas de preescolar. Después de un par de clases en donde se leyó la historia y se vieron videos de la obra con títeres o animaciones, cada quien escoge su personaje y juega con él con toda libertad usando sus propias referencias. Cuando se construye el personaje de Francisca, quien la interpreta usa los referentes que tiene sobre cómo es una abuela, puede que algunos lo asocien a una viejita jorobadita que camina lento y usa bastón, pero para otros, su referencia de una abuela es la de una persona que no está encorvada, camina rápido, no usa bastón y tiene el cabello blanco.

Cuando los niños y las niñas han seleccionado y representado a su personaje, la maestra de teatro inicia con la narración de la historia, haciendo partícipe a todos, diciendo: “Érase una vez un pueblo al que llegó el tren...”; con esta señal las niñas y niños hacen una fila simulando un tren y dan una vuelta al escenario haciendo el ruido del tren “chu chu chu chu, pu pu ...”. También pueden cantar alguna canción referente a los trenes: “Ven vamos a jugar que éramos un tren chaca chaca chaca cha. Tomo mi cintura, tomo la de Juan...”

Mientras la historia va avanzando, bailan y cantan diferentes rondas relacionadas con los lugares que visita Francisca.

Los diálogos cambian entre juego y juego (ensayo y ensayo) y no siempre dicen con exactitud lo que dijeron el juego anterior. En una sesión la muerte dice: “Santos y buenos días tenga usted. ¿Se encuentra la señora Francisca?”. En el siguiente ensayo la muerte inicia con: “Buenos días, ¿está Francisca?”

La maestra que está narrando ayuda a quienes se les olvidan o complican los diálogos diciendo: “Entonces la nieta de Francisca le dijo que su abuela no estaba ...”, lo que da seguridad a niñas y niños para decir su diálogo y poder continuar.

Es importante que al momento de jugar tengamos acuerdos: respetar a todos, jugar sólo una vez cada sesión, repetir el juego por lo menos dos veces por semana para que no se pierda el ritmo. Se recomienda no cansar al grupo y mantener el teatro... ¡Cómo un juego!



Fotografía: *"Esperando el momento de entrar a escena".*

Fuente: Archvo de Maihualida Salazar.

La fiesta de muertos fue todo un éxito. Las familias estuvieron presentes y gozaron con las canciones, los bailes y la comida compartida: chocolate, pan de muerto y las frutas de la ofrenda.

La celebración de la fiesta de muertos puede rodearse de baile, canto y movimiento aunque no hay que olvidar que es la ocasión de saborear el pan de muerto, el chocolate y la variada fruta del altar.

La fiesta de muertos nos puede dar una gran variedad de posibilidades para explorar, pero no es la única festividad. Podemos acercarnos a las tradiciones y fiestas decembrinas, a las fiestas patronales o realizar una investigación y terminar con una gran fiesta.

Para iniciar un proyecto similar, pueden preguntar al grupo:

¿En tu comunidad colocan una ofrenda para celebrar el día de muertos?

¿Qué ponen en la ofrenda?

¿Qué comen y beben ese día?



Fotografía: "Listas para actuar".

Fuente: Archivo de Maihualida Salazar.



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 4. Para conocer a México hay que bailar, cantarlo y saborearlo...

Para los estudiantes que viven en ciudades, la diversidad de la geografía física, social y cultural del país es un conocimiento lejano y poco significativo. La estrategia que se propone busca sensibilizar y ampliar los conocimientos acerca de México, para comprender las prácticas culturales, identificarse con ellas e integrarlas a una visión intercultural.

Esta estrategia consiste en organizar una fiesta colectiva para vivenciar y disfrutar la diversidad que nos hace un país multicultural a través de bailes, cantos, exposiciones y muestras gastronómicas de algún estado o región de la República Mexicana. Es una propuesta que convoca al trabajo cooperativo en donde niños y niñas, docentes, padres y madres se reúnen, en diferentes momentos y espacios, para preparar una fiesta colectiva.

A través de las múltiples tareas que habrán de desarrollarse se pretende que los nombres, siluetas y características geográficas de los estados, los alimentos o las celebraciones locales, regionales o nacionales no sean meros nombres o recuerdos lejanos carentes de sentido, sino construcciones reales que permitan a niños, niñas y adolescentes reconocer, disfrutar, entender y amar nuestros bailes, comida, lugares, artesanías y música.

Es por ello que decimos que “para amar a México es necesario comérselo, beberlo, cantarlo y bailar”, es decir, hay que organizar fiestas colectivas que integren acciones y situaciones concretas como investigar, cocinar, comer, bailar, pintar o coser. Todo esto se hace en la fiesta de Integración Nacional en la que se presentan las investigaciones y creaciones relativas a la información geográfica y cultural de diferentes entidades federativas, o en ocasiones de las regiones de un Estado.

Para iniciar la organización de la fiesta se decide en una de las sesiones de planeación anual del Consejo Técnico la temática de estudio de ese año escolar, misma que será distribuida entre todos los grupos de la escuela. Se puede estudiar una región del país, por ejemplo la costa del Pacífico, la zona de las montañas, la Huasteca, los pueblos afrodescendientes, la zona Maya o fiestas específicas como la Guelaguetza de Oaxaca. El objetivo es conocer, valorar e identificarse con las tradiciones de nuestro país.

Para comprender cómo se concreta esta fiesta a continuación se presenta la organización de una de las Fiestas de Integración Nacional: “Los afrodescendientes, los afroamericanos”.

Para iniciar

En la junta de Consejo Técnico se acordó trabajar el tema “Los afrodescendientes, los afromexicanos”. En la escuela ya habíamos trabajado investigaciones de varias comunidades indígenas, pero no el tema de los afro-mexicanos. Los grupos de primero a sexto grado se organizaron en regiones para indagar las particularidades de este tema en diferentes zonas del país.

Grupo	Estado
Preescolares	Veracruz
1	Costa chica de Guerrero
2	Ciudad de México
3	Costa chica de Guerrero y Oaxaca
4	Tierra caliente de Michoacán
5	Costa chica de Oaxaca
6	Mascogos de Coahuila

El grupo de preescolar escogió el estado de Veracruz porque uno de los niños tenía familia en ese lugar.

En el aula

Para comenzar el trabajo en las aulas, partimos de lo que los niños y niñas conocían planteando preguntas: ¿cómo somos?, ¿somos todos iguales?, ¿en qué somos diferentes?

Nos observamos y hablamos de las cosas en las que nos parecíamos y en las que no, como el tono de piel, color de ojos, color del cabello, el tipo de cabello que tenemos, nuestro tamaño, entre otras características. Mencionamos que esa diversidad es muy bella, tanto como el arcoíris que tiene todos los colores.

Con base en las respuestas de niños y niñas, comenzamos a investigar por qué somos diferentes y de dónde venimos. Empezamos a investigar y entre todos descubrimos que en México había tres raíces principales: los indígenas, los españoles y los africanos, que al mezclarse dieron diferentes características a los mestizos y ahora hay rasgos más marcados en unos que en otros. Durante la investigación se utilizaron videos, libros y cuentos.

Este proceso se enriqueció cuando en preescolar se descubrió que, dentro de nuestra comunidad escolar, había niños y niñas con ascendencia africana, por lo que ellos y sus familias fueron un referente y una aportación cultural muy favorecedora. Uno de ellos fue Sima. Su mamá nació en el estado de Veracruz, de donde principalmente proviene la descendencia africana, y su papá es de África. Todos reconocieron el gran valor de Sima al heredar los rasgos de sus padres. Algunas niñas que tenían el pelo rizado, decían

que eran afrodescendientes porque su cabello se parecía al de Sima. Otro caso fue el de Octavio que tenía casi un tono de piel parecido al de Sima, pero sus papás no eran del mismo lugar que los papás de Sima.

En el caso de Indahani, tenía la misma forma y color del cabello que el de Sima, al igual que el tono de su piel. También descubrimos que ella tiene ascendencia africana y que, además, su mamá tenía conocimiento de ceremonias y danzas tradicionales africanas.

De la información que obtuvimos, desarrollamos más sobre aquello que a los niños y a las niñas les pareció más importante; en este caso fue la historia de “Yanga, el primer pueblo de negros libres de América”, como lo dice en un cartel cuando se llega al lugar, en el estado de Veracruz. Hablamos sobre cómo habían llegado los africanos a nuestro país, nos enteramos que los traían en barcos negreros en condiciones inhumanas y muchos morían en el camino.

Los niños y las niñas se dieron cuenta de que las condiciones en las que vivían los esclavos eran injustas y cuando conocieron a Yanga, quien peleó para lograr la libertad de una comunidad de esclavos, los emocionó mucho. Aunque esta historia viniera de muchos años atrás, las y los preescolares la vivieron como reciente y expresaban con sus pequeñas voces su enojo ante la esclavitud.

Con toda la información que recabamos hicimos una pequeña representación en donde las maestras éramos hacendadas y los niños y niñas fueron esclavos, y uno tomó el personaje de Yanga. Los niños estaban emocionados por representar a Yanga y su grupo de mujeres y hombres en su lucha por lograr su libertad. Fueron a la corte como lo hizo Yanga, algunos niños y niñas se convirtieron en negros cimarrones (así llamaban a los negros que vivían escondidos en la montaña) hasta que lograron ser reconocidos como un pueblo de gente negra libre.

Sima e Indahani se sintieron fuertemente identificados con la lucha de Yanga y contaron al grupo la historia de sus padres.

Para lograr esta representación se tomó lo que fue más significativo para los niños. Lo primero fue su indignación porque habían traído a otras personas de otro lugar sin su permiso. Estas personas gozaban del baile, tanto en África como cuando llegaron a nuestro país. La maestra Mai usó unos botes como tambores africanos y enseguida, niñas y niños bailaron a su ritmo. Al representar a los negros los niños jugaron a esconderse en la montaña, a recoger frutas, a pedir lo que creían era justo.

Las mamás de Indahani y de Sima, colaboraron con el proyecto, aportando, enseñando y compartiendo a los niños y niñas de la comunidad lo que ellas practican en su vida cotidiana. La mamá de Sima, acompañada de sus amigos músicos, preparó sesiones en las que nos leyó cuentos infantiles sobre la música y los instrumentos, nos enseñó a bailar y a zapatear sobre una tarima al ritmo del son que tiene raíces africanas. Bailamos algunos sones que ella cantaba y tocaba con su jarana, unos de sus amigos llevaba una marimba, otro llevaba una quijada de burro que con un palo y las muelas producía un gran sonido. Al final de la sesión nos mostraron los instrumentos musicales tradicionales de la región, y permitieron a niñas y niños tocar alguno de los instrumentos.



Fotografía: Taller de jaranas con Violeta Romero, mamá de Sima.
Fuente: Archivo de Maihualida Salazar.

Los niños y niñas se mostraban muy contentos y motivados por participar en las actividades, en especial Sima. Cabe agregar que cuando llegó a la escuela, era un niño muy tímido, pues en sus otras escuelas se sentía muy observado y expuesto ante los demás, no le gustaba que tocaran su cabello y que hicieran comentarios sobre su aspecto y sus rasgos. Esta fiesta en particular fue un gran avance para Sima, pues era un gran ejemplo, y en vez de ser criticado o juzgado, la mirada fue de admiración y apreciación hacia su herencia genética y las aportaciones que él y su familia dieron a la comunidad, lo que le permitió desenvolverse en el escenario mostrando lo que él y su familia sabían hacer.

Niñas, niños, maestras y maestros practicamos el zapateado para poder bailar el son tradicional “La guacamaya” utilizando una frase que lo identifica: “café con pan”. Nos explicaron que a la tarima se suben por el gusto de bailar. Nuestras tarimas eran pequeñas y cabía una pareja; cada quien escogía con quien bailar. Había un cambio de pareja cada vez que cambiaba el verso. Eso de subir y bajar de la tarima se convirtió en un juego en el que cada vez que alguien quería bailar se hacía un cambio de pareja fuera chico o grande, niño o niña. ¡Fue muy divertido!

En el mes de febrero se llevó a cabo la fiesta con todas las demostraciones y trabajo que la comunidad realizó sobre el proyecto de “Integración Nacional”. Se montó un baile con las mezclas culturales de baile y música de las regiones mexicanas con herencia africana. Niños, niñas y docentes zapatearon en las tarimas con bellos vestuarios tradicionales, y aunque no eran bailarines profesionales con la mejor técnica, fue un momento que disfrutaron muchísimo al mostrar su gozo a las familias que los veían al otro lado del escenario. Todos los niños y las niñas participan en el baile, como en el caso de Yuridi, una pequeña tímida a la que no le gustaba estar frente a un público. El día de la fiesta bailó muy contenta porque su mamá, su papá, sus abuelas y abuelos la veían participar.

En estas fiestas la participación activa de los maestros y las maestras es muy importante y deja una huella muy positiva en sus alumnos y alumnas. Fue el caso de la maestra María, quien, por pena, no se animaba a bailar, ni a participar en las representaciones. Sin embargo, al ver que Ana, una de sus alumnas, que tenía problemas de lenguaje con dificultades de integración, la invitó a bailar con ella, ambas se integraron con gran gozo a la fiesta. Para Ana, bailar es una forma de comunicarse y expresarse, y en esa fiesta lo disfrutó mucho.

Descubrir que somos diferentes, pero que al mismo tiempo tenemos gustos e ilusiones semejantes, fue un resultado impactante en los niños y las niñas, que les dejó un aprendizaje significativo.



Fotografía: *Fiesta de integración nacional en Paidós.*

Fuente: Archivo de Maihualida Salazar.



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 5. Lenguas vivas y lenguas en peligro de extinción.

Para muchos hablantes de lenguas indígenas de edad avanzada existe una gran preocupación por la extinción de su lengua. Nosotros nos dimos cuenta porque en la escuela tenemos un proyecto en donde cada año nos dedicamos a investigar regiones diferentes del país y ahí nos damos cuenta de la variedad de lenguas que existen y algunas que están desapareciendo por una cuestión de discriminación y falta de identidad. Por ello nos dimos a la tarea de adentrarnos más en este tema.

Con el grupo de 4º año investigamos el estado de Chihuahua y esto nos llevó a encontrarnos con pueblo rarámuri y el pueblo pima. Lo primero que descubrimos es que rarámuri significa "el de pies ligeros" o corredores a pie.

Nos recomendaron ver los videos de "Ventana a mi comunidad"

<https://www.youtube.com/watch?v=VFzspLyNAY4>

Después de verlo, los niños y las niñas comenzaron a hacer el análisis del video, muy emocionados, dijeron que era muy impresionante ver cómo viven los niños y niñas rarámuris. Se dieron cuenta de que las escuelas están a una distancia de casi un día de camino y por eso las niñas y los niños viven en albergues y ahí están por una semana.

Mateo dijo: "nosotros no podríamos ser rarámuris porque no corremos tan rápido y en lugares tan empinados como las montañas para luego bajar a las barrancas tan profundas". Le impresionó ver cómo las niñas y los niños rarámuris atraviesan ríos y barrancas, comentando que llevaban sus huaraches de tres hilos y algunos iban descalzos, pero a gran velocidad.

Vladi se emocionó al ver que los niños realizan una carrera llamada "la carrera de bola" y que las niñas los alientan a correr mucho. También se sorprendió que la carrera es sólo entre los niños y termina hasta muy noche. Luego les tocaba el turno a las niñas. Luciana se asombró de las carreras que realizan las niñas. Las carreras pueden ser de bajada o de subida y aunque se ven cansadas no dejan de correr. Aunque sea de noche ellas pueden seguir corriendo y los niños van alumbrando su camino con lámparas que hacen con latas, estopa y aceite.

Otra cosa interesante que descubrimos fue el juego de las luchas, que pueden ser entre niñas, niños o ambos y eso los mantiene fuertes. El juego de las luchas se hace en el campo abierto, en donde hay pasto o tierra suelta y esto amortigua la caída. En el grupo de 4º querían intentarlo, pero llegamos al acuerdo que no podíamos porque el suelo del patio era muy duro y podíamos lastimarnos.

Algo que nos dejó con un muy buen sabor de boca es saber que hubo un rarámuri que corrió descalzo una maratón y les ganó a muchas personas que eran profesionales, y sólo lo hizo para que le mandaran víveres a su comunidad.

El ver cómo viven y de qué manera se divierten otros niños, nos llevó a querer conocer más. Entonces decidimos buscar otros indígenas del norte del país y nos encontramos a la comunidad pima; para nosotros fue muy interesante saber que existe esta comunidad.

Es una comunidad que vive en Arizona, pero han hecho comunidades en México. Investigamos y descubrimos que son de los pueblos que comienzan a perder sus tradiciones.

Eso nos puso tristes y decidimos realizar una investigación del por qué se estaban perdiendo. Encontramos un video del último cantor de lengua pima. <https://www.youtube.com/watch?v=FIDF97UwdTI>

En este video pudimos escuchar cuál era la lengua pima y ahí un anciano dice que ya nadie quiere hablar y cantar pima porque a la gente le da vergüenza, cosa que a los niños y niñas les causó un desconcierto muy grande y entonces quisieron saber más.

Seguimos en nuestra búsqueda y nos encontramos otro video acerca de los Pimas que nos cuenta cómo desprecian a los que hablan su lengua y cómo les dicen de manera despectiva “indios”. Les da pena hablar su lengua y la gente mayor no quieren que eso pase. <https://www.youtube.com/watch?v=6jQWVtGUsqs>

En el grupo se desató una fuerte indignación por el maltrato que sufrían los pimas. A partir de ahí todos decidimos que teníamos que hacer algo para que no se perdiera esta lengua que nos resultó muy interesante. Hubo muchas ideas, pero al final llegamos a la conclusión de poder realizar una conferencia sobre los pimas y mostrar las cosas que hacen.

También las y los niños decidieron aprender unas palabras en pima y elaboramos un diccionario para mostrarlo a la comunidad.

Glosario de lengua indígena

Padre	Oka
Hijo	Marha
Esposa	Uki

Aprendimos canciones en lengua rarámuri y pima. También hicimos unas talegas. Niñas y niños decidieron hacer una de las figuras que utilizan los pimas; les costó mucho trabajo, pero aprendieron a bordar.

Después decidimos preparar una danza rarámuri, lo que implicó un gran esfuerzo. Observamos algunas danzas rarámuris y caímos en la cuenta de que se movían como animales, algunas aves y algunos cuadrúpedos; también integran movimientos que representan desplazamientos como caminar o correr.

Seleccionamos una pieza para la danza y al escucharla y ver cómo se bailaba, niños y niñas empezaron a imitar los movimientos. Practicaron el vuelo de una paloma en el que los brazos se extienden y los pies dan un paso y luego un brinco. Deslizaron los pies para hacer un cepilleo y cambiar de pie de manera abrupta. Se trabajaron con figuras como círculos y líneas para realizar la coreografía; luego observaron cuál era la postura del cuerpo al realizar la danza y descubrieron que los rarámuris no se inclinan ante nadie porque todos somos iguales. Aprender eso de una danza implica un control del cuerpo. Los movimientos se van practicando para desarrollar habilidades y preparar al cuerpo en resistencia ya que esta danza lleva un gran esfuerzo físico. El análisis del montaje y el baile en sí, es una constatación más del ejercicio físico que implica la danza.

El día de la fiesta, la danza rarámuri se mostró a toda la escuela. Las niñas y los niños de 4^o ejecutaron la danza con mucho respeto porque sabían que tiene un significado especial para el pueblo rarámuri; se sentían orgullosos de saber y compartir con la comunidad lo que habían aprendido. Era claro que habían logrado apropiarse de una parte de la cosmovisión de la danza rarámuri y la compartieron con gran fuerza y respeto con sus familias.

De la zona escolar, nos invitaron a una presentación de poesía coral y decidimos llevar parte del trabajo realizado, agregando una poesía que implicaba un diálogo entre rarámuris y purépechas en donde se planteaba el rescate de las tradiciones y la lengua. Niñas y niños decidieron usar el vestuario que habían utilizado para sus danzas en la fiesta de la escuela. En el caso de 5^o grado habían trabajado con la lengua purépecha e hicieron bordados en punto de cruz.

Cuando fueron a la presentación en la zona escolar, les tocó vivir en carne propia la discriminación de otras escuelas, que los llamaron “raros” y “freekys”. Nuestros niños y niñas denunciaron inmediatamente ante los adultos los comentarios y actitudes de los otros escolares defendiendo con orgullo el respeto que merecen los pueblos indígenas y lo mostraron con gran pasión en su baile y poesía coral.

Aquí una pequeña muestra.



Fotografía: Niñas y niños de la escuela Paidós con ropa raramuri y purépecha.

Fuente: Archivo de la Escuela Paidós.

La fiesta de integración nacional es pues el cierre de la investigación realizada a través de libros, artesanías, bailes, cantos, música y gastronomía. Gracias a ella, niñas y niños muestran a la comunidad todo el trabajo de indagación realizado, cantan las canciones de los grupos indígenas o de los lugares que investigaron, haciendo un reconocimiento certero a las lenguas indígenas al integrarlas a su repertorio, realizan las danzas o bailes que aprendieron y utilizan el vestuario que bordaron, cosieron o adaptaron para esta presentación. Para el cierre de cada baile, preparan una pequeña muestra de los dulces típicos de la región que comparten con los asistentes. La fiesta es un motivo de orgullo y respeto, donde se construye una identidad intercultural y se reconoce a los pueblos indígenas, afro-mexicanos y mestizos.



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 6. Teatro de la tierra.

El teatro puede convertirse en una excelente estrategia para promover el desarrollo de habilidades y conocimientos alrededor de la expresión corporal y el movimiento ².

A través del teatro niñas, niños y adolescentes aprenden convertir sus movimientos y expresiones en medios para comunicar ideas y construir personajes. El teatro brinda la posibilidad de que quienes representan un papel literalmente vivan a través del personaje, piensen (aunque sea en el escenario) como él, sientan lo que él siente mientras viven el hecho narrado. También permite que alrededor de este hecho narrado se construya un ambiente, el cual requiere de vestuario, utilería, escenografía y música que apoye aquello que se quiera contar; implica también pasar por emociones, acciones, olores, sonidos y sabores que contribuyan a hacer creíble lo que se narra.³

Los primeros acercamientos al teatro deben ser jugando a que somos algún personaje que no somos en realidad. Los ejercicios teatrales se apoyan en técnicas desarrolladas en el juego infantil tales como la escenificación simbólica, el juego dramático, la mímica, el baile y la representación de versos, poemas y chistes. Estas técnicas lúdicas dan la posibilidad también de observar cómo es que las niñas, niños y adolescentes viven los hechos, se conmueven ante ellos y por último se apropian de su esencia como sucede en la vida cotidiana. Podemos encontrar varios momentos en el desarrollo de ejercicios y montajes dependiendo de la edad.

Un primer momento es el de preescolar en donde las obras de teatro que se interpretan son producto de adaptaciones de pequeños cuentos que se leen en el aula. En este nivel, se busca que los niños y niñas vivan la experiencia en un escenario y cuenten con sus propias palabras una historia seleccionada en colectivo. Por lo general a esta edad, les gustan mucho las historias de animales que viven experiencias interesantes y emocionantes y de las cuales salen airoso. A esta experiencia teatral la hemos denominado “Teatro de la Tierra”, por la persistencia infantil de poner en escena a los animales; gracias al animismo de estas edades, la identificación con los personajes resulta realmente exitosa.

² Conviene señalar que el teatro es una estrategia integradora que incluye diversas finalidades vinculadas con la formación en diferentes disciplinas. De acuerdo con Garduño (2016) “Esta estrategia didáctica conjunta los objetivos de diversas áreas: Ciencias Sociales, Español, Música, Danza, Expresión Corporal, Educación Tecnológica, Pintura y Percepción Espacial, entre otras. El teatro histórico es en Paidós una experiencia que implica una tarea colectiva y libremente asumida por niños y adultos. En esta experiencia la descentración cognitiva y la interrelación social son evidentes y favorecen el crecimiento intelectual y afectivo de los que en ella participamos. A través de las obras de teatro constatamos que nuestra orientación constructivista-interaccionista se refleja con enorme claridad en la acción colectiva” (Garduño y Soria, 2016, p. 11.)

³ Garduño Rubio, Teresita del Niño Jesús y Soria López, Gabriela Margarita. (2020). Identidad, espacio y tiempo. La construcción de la conciencia histórico temporal. México: Instituto de Investigaciones Pedagógicas, A.C. (En prensa)

En los grupos de primero y segundo grado de primaria, además de representar textos literarios, actúan también hechos que corresponde a la vida cotidiana de su comunidad, de la familia, a los oficios a los que se dedican los adultos, a la vida de los animales en peligro de extinción y al cuidado del medio ambiente. Lo que se busca además de la expresión artística es que los alumnos empiecen a crear guiones verosímiles, que sean capaces de escoger el vestuario, de construir la escenografía y buscar la utilería, así como la música, es decir, que consigan hacer una interpretación lo más apegada a la realidad y a los hechos que representan.

Un ejemplo del teatro de la Tierra es la historia creada por los niños de 1er año sobre lo que pasa con unas tortugas marinas, utilizando desde su imaginario elementos como la magia, la transformación y el peligro.

Para crear un guión con este grupo se preguntó primero sobre qué querían hablar. Los niños y niñas tenían un tema que les preocupaba. Habían realizado una investigación sobre las tortugas marinas y descubrieron que estaban en peligro de extinción. Así fue elegido el tema de su obra de teatro. Paula comentó que en sus vacaciones había ido a un campamento tortuguero y habían liberado tortuguitas. Ella compartió su experiencia y los compañeros lo llevaron al guión.

Empiezan con la información que podría dar alguien en el campamento tortuguero y deciden quiénes serán los personajes: los que van a trabajar en ese lugar, los que van a ser visitantes, los diversos animales: tortugas, gaviotas, tiburones. Una vez seleccionados los personajes, empiezan la narración actuada. Como habrá adultos, lo primero es imitarlos. Las cuidadoras empiezan a imitar a los adultos que conocen, maestras, familiares o personas que vieron en algún lugar. Esto para marcar la diferencia entre un niño y un adulto. Luego piensan cómo harán de animales. Muchas veces requieren de la observación de algún video para recordar cómo se mueven los diversos animales.

Guión:

Narrador – *En un campamento tortuguero empezaba el día con la visita de un grupo de niños y niñas de la ciudad.*

Cuidadora 1 (Paula) – *Buenos días niños y niñas, hoy vamos a platicar sobre las tortugas.*

Cuidadora 2 (Amanda) – *En el campamento tortuguero recogemos los huevos de las tortugas, dejamos que nazcan y luego las liberamos.*

Elián (Niño) – *A mí no me importan las tortugas.*

Yohualli (Niña) – *A ti no te importa nada.*

Elián (Niño) – *Sí, me importa mi tele, mis videojuegos y mi cuarto.*

Yohualli – *Sólo te preocupas por ti.*

Cuidadora 2 (Amanda) – *¿Por qué no te interesan las tortugas?*

Elián (Niño) – *Porque todavía hay muchas.*

Yohualli – *No es cierto. Están en peligro de extinción.*

(Se van platicando).

(Empieza el imaginario, los niños y niñas tratan de ver de qué forma pueden explicar el punto de vista de una tortuga y cómo se comportaría. Se les ocurre utilizar la magia y al mismo tiempo a los vendedores que se pueden encontrar en las playas. Ahora la pregunta es: ¿Cómo se mueven los vendedores?)

Narrador - *En la noche mientras paseaban por la playa Elián y Yohualli se encontraron con unos vendedores.*

Vendedores (Santiago y Emiliano) – *¡Tortugas de chocolate! ¡Tres tortugas por diez pesos!*

Elián (Niño) – *¡Quiero una tortuga de chocolate!*

Yohualli – *¡Yo también!*

Narrador – *Compraron las tortugas de chocolate y las comieron. Estaban tan sabrosas que querían otra, pero ya no estaban los vendedores. De pronto algo extraño les pasó a los niños.*

(Viene el primer cambio de vestuario y de movimientos. Yohualli y Elián tendrán que imitar los movimientos de una tortuga marina, tirarse al suelo y avanzar con aletas. Otros personajes y otros actores tendrán que imitar los movimientos de algunos animales como gaviotas, tiburones y orcas.)

Tortuga (Yohualli) – *¿Qué nos pasó?*

Tortuga (Elián) - *¡No sé!*

Tortuga (Yohualli) – *¡Elián eres una tortuga!*

Tortuga (Elián) – *¡Tú también!*

Tortuga (Yohualli) – *Vamos con mi mamá, ella nos puede ayudar.*

Narrador – *Empezaron a caminar y se encontraron con dos gaviotas.*

Gaviota (Erandi) – *¡Mira lo que me encontré!*

Gaviota (Circe) – *¡Tortugas!, ¡Qué sabrosas!*

Gaviota (Erandi) – *¡Vamos por ellas!*

Narrador - *Las gaviotas se abalanzaron sobre las tortugas.*

Tortugas – *¡Aaaaaaaayyyyyyyyyyyyyyy!*

Vendedor (Santiago) – *¡Shu, shu, gaviotas!*

Vendedor (Emiliano) - *¡Esto es para que aprendas lo que es ser una tortuga!*

Tortuga (Yohualli) – *¡Pero yo no odio a las tortugas!*

Vendedor (Santiago) – *Es para que lo acompañes.*

Narrador - *Los vendedores lanzaron a las dos tortuguitas al mar. Las dos tortuguitas empezaron a nadar pero el hambre empezó a molestar.*

Tortuga (Elián) – *¡Tengo mucha hambre! Hay que buscar comida. ¿Y qué come una tortuga?*

Tortuga (Yohualli) – *Comen pescaditos.*

Tortuga (Elián) – *¿Asadito con chile y limón?*

Tortuga (Yohualli) – *No, vamos a buscar otros.*

(Los niños proponen movimientos para el encuentro de las tortugas con los depredadores como nadar en círculos, esconderse detrás de una silla, que ellos imaginan es una piedra; esto en un completo juego de roles en donde los depredadores están al acecho y las tortugas tratan de sobrevivir.)

Narrador – *Buscaban qué comer cuando se encontraron con un depredador.*

Tiburón (Santiago) – *¡Mira lo que me encontré!*

Tiburón (Emiliano) – *¡Sí, dos tortugas!*

Tiburones – *¡Mmmm! ¡Qué sabrosas!*

Tortugas – *¡Aaaaaayyyyyyy!*

Tortuga (Yohualli) – *¡Mira una cueva!*

Tortuga (Elián) – *¡Vamos!*

Tortuga (Yohualli) – *Cómo podríamos salir de aquí sin que nos coman.*

Tortuga (Elián) – *¿Por qué no excavamos?*

Tortuga (Yohualli) – *Sí, está bien.*

Tortuga (Elián) – *Está muy oscuro.*

Tortuga (Erandi) – *¡Yo sé cómo le pueden hacer!*

Tortuga (Yohualli) – *¡Hay algo ahí!*

Tortuga (Elián) – *¡Otra tortuga!*

Tortuga (Erandi) – *Vamos a salir por otro lado.*

Tortuga (Elián) – *Yo todavía tengo hambre.*

Tortuga (Erandi) – *Vamos a un lugar rico.*

Tortuga (Circe) – *Vengan, podemos comer algas o peces.*

Tortuga (Yohualli) – *Vamos a comer pescado.*

Narrador - *Las tortugas inexpertas no podían cazar sus peces.*

Tortuga (Elián) – *¡Mejor vamos a comer algas!*

Narrador - *Después de comer tomaron un merecido descanso.*

Orca (Amanda) – *¡Mira lo que me encontré!*

Orca (Paula) - *¡Tortugas!*

Narrador - *Las orcas persiguieron a las tortugas.*

Tortuga (Erandi) – *¡A la cueva!*

Orca (Amanda) – *¡Vamos a tirar la cueva!*

Orca (Paula) – *Tú pégale de aquel lado y yo le pego de éste.*

Tortuga (Erandi) – *¡Se está cayendo la cueva!*

Tortuga (Elián) – *¡Vámonos!*

Tortuga (Yohualli) – *¡Allá hay una cueva más pequeña!*

Orca (Paula) – *¡Ya no están!*

Orca (Amanda) – *Hay que buscar otras tortugas.*

Narrador – *Las tortugas salieron de su escondite*

Tortuga (Yohualli) – El océano está libre.

Tortuga (Erandi) – Tengo una aleta lastimada.

Tortuga (Yohualli) – Voy por algas para vendarte la aleta.

Tortuga (Erandi) – ¡Qué extraño! ¿Para qué es esto?

Tortuga (Yohualli) – Es un alga para vendarte

Tortuga (Erandi) – ¿Y qué es vendarte?

Tortuga (Yohualli) - Para que te sientas mejor.

Tortuga (Elián) - ¿Cómo llegamos a la playa?

Tortuga (Erandi) – Tienen que salir de la cueva y luego tienen que nadar derecho, tengan cuidado con las redes de los pescadores. Las redes jalan peces, basura y tortugas, si no tienen cuidado pueden morir.

Narrador - Un grupo de pescadores navegaba en el mar. Las tortugas se encontraron con las redes.

Tortuga (Yohualli) – ¡Mira las redes!

Tortuga (Elián) – ¡Vamos rápido o nos van a atrapar!

Narrador – Trataban de alejarse pero las redes alcanzaron a las tortugas.

Los pescadores empezaron a jalar la red.

Pescador 1 (Erandi) - ¿Atrapamos algo?

Pescador 3 (Amanda) – ¡Tortugas!

Pescador 4 (Paula) – Hay que sacar la basura.

Pescador 5 (Circe) – ¿Qué vamos a hacer con las tortugas?

Pescador 2 (Emiliano) – Vamos a agarrarlas y cocinarlas. Nos pueden pagar muy bien por la carne de las tortugas.

Pescador 3 (Amanda) – No hay que matarlas, hay que llevarlas con los que saben de tortugas, ellos sabrán qué hacer.

Pescador 2 (Emiliano) – ¡Valen más muertas que vivas!

Pescador 3 (Amanda) - ¡Te pueden llevar a la cárcel por eso!

Narrador – Los pescadores se llevaron a las tortugas a la playa en donde algunas personas esperaban que llegaran más tortugas a desovar.

Cuidadora 2 (Amanda) – ¿En dónde las encontraron?

Pescador 2 (Emiliano) – Estábamos pescando y se atoraron en la red.

Cuidadora 2 (Amanda) – Pónganlas aquí, las voy a revisar.

Tortuga (Yohualli) – Mira cuántas tortugas llegan. ¿Cómo podremos salir de aquí?

Tortuga (Elián) – A las tortugas les pasan muchas cosas.

Tortuga (Yohualli) – Ves por qué están en peligro de extinción.

Narrador – De pronto los niños dejaron de ser tortugas y regresaron a su forma natural. Una cuidadora los ve y les da la bienvenida.

Cuidadora 1 (Paula) - ¡Qué bueno que nos vienen a ayudar!

Cuidadora 2 (Amanda) – ¿Ya te interesan las tortugas?

Elián – ¡Sí, si me interesan! ¿Ahora qué vamos a hacer?

Cuidadora 2 (Amanda) – Hay que esperar a que las tortugas acaben de poner sus huevos. Para poder recogerlos y llevarlos al campamento tortuguero.

Narrador - Llevaron los huevos al campamento tortuguero y metieron los huevos en los nuevos nidos.

Cuidadora 2 (Amanda) – Listo, sólo tenemos que esperar a que nazcan las tortuguitas.

Yohualli - Y la historia vuelve a empezar.

Elián – ¡Noooooo!

Este proceso se lleva varias clases, siempre jugando a ser un animalito o una persona.

El adulto se convierte en escribano y los niños y niñas dejan volar su imaginación. Cuando alguno dice “no se me ocurre nada” los compañeros pueden proponer algo, pero cuando todos se atorán el maestro puede hacer la pregunta ¿y qué se imaginan que puede pasar?

En estas creaciones teatrales el juego es fundamental y el movimiento da vida a los personajes, a las circunstancias y en general, a la trama de la obra. Tejer ambas junto con la imaginación hace del teatro una experiencia plena de creatividad, movimiento y espacios de comunicación.



Ficha 7. Teatro histórico

Otra posibilidad para retomar el uso didáctico del teatro puede ser con los grupos de tercero a sexto grado de primaria a través del teatro histórico, el cual se diferencia del Teatro de la Tierra (Ver ficha 6), ya que la experiencia teatral se relacionará directamente con la narración de hechos históricos. Con esta modalidad de teatro, se marca una transición entre el teatro literario y vivencial que experimentó el alumno en preescolar, primero y segundo grado, al teatro histórico.⁴

El teatro histórico y, con ello también, las habilidades de expresión y movimiento corporal, se relacionan con temas históricos los cuales deberán ser investigados para culminar en un guión de teatro, que no sólo explicita la narración de los hechos históricos, sino también los aspectos de expresión corporal implicados en la representación escénica.

Existen herramientas muy importantes para la construcción de los guiones de teatro histórico, como son: la consulta de fuentes bibliográficas, hemerográficas y videográficas; la realización de entrevistas o la plática de algún especialista en algún o algunos temas de historia; la visita a sitios históricos, así como la permanente discusión en clase. A partir de las herramientas anteriores es posible que el grupo, en un trabajo colectivo, pueda construir el guión de teatro. A continuación se presenta un ejemplo de una obra de teatro histórico que toca el tema de la comida milenaria.

Montar obras de teatro con niños y niñas de los grados de 3ro y 4to puede llegar a ser complejo. Con ellos es importante guiar los movimientos sin cortar la libertad de la interpretación que es un sello característico que le dan al personaje. Conocer y memorizar los movimientos, diálogos, escenografía les da una seguridad a las chicas y los chicos para poder desarrollar la escena de la obra; es importante repetir el juego de roles porque es ahí donde desarrollan la seguridad de tener clara la parte que les corresponde. La improvisación aún no es tan natural para estos grados, pues lidian con ella de diferentes formas, puede ser que se frustren por no sentirse seguros o hacer experimentos con nuevas acciones.

Para el montaje de la escena que se muestra a continuación, todo el grupo participó en la propuesta de movimientos. En un principio algunos plantearon el movimiento lento para los hijos y el padre cuando están cansados, pero después pensaron que los niños cuando están cansados pueden tener mucha hambre y ponerse de malas. Es por eso que Emiliano es el hijo que va protestando y haciendo movimientos de hartazgo hasta que se encuentran con la mujer.

⁴ Garduño Rubio, Teresita del Niño Jesús y Soria López, Gabriela Margarita. (2020). Identidad, espacio y tiempo. La construcción de la conciencia histórico temporal. México: Instituto de Investigaciones Pedagógicas, A.C. (En prensa)

La mujer va a hacer los movimientos de una vendedora en la calle. Esto fue idea de Regina quien tenía que explicar cómo preparaba los platillos y no se decidía por uno, así que resolvió vender platillos variados para mostrar todo lo que comían los mexicas. Entonces a Yair y a Fer se les ocurrió ayudar como meseros en el puesto de Regina. Tomaron los movimientos de los referentes actuales y lo pasaron a otra época imaginando que así podría ser.

La comida mexicana

Autores: **José, Emiliano R. y Emiliano Ch.**

Personajes:

Mujer – Regina	Papá – Carlos	Hijo 1 – Bruno	Hijo 2 – Daniel	Hijo 3 – Emiliano R	Ayudantes – Yahir y Fer S
-------------------	------------------	-------------------	--------------------	------------------------	------------------------------

Narrador – En el año de 1490, un día llegó un hombre acompañado de tres niños, venían de un lugar lejano. Entraron a una casa en donde había una mujer que vendía comida ayudada de dos jovencitos que atendían a los comensales.

Papá (Carlos) – Buenos días ¿Me podría vender comida para mí y mi familia?

Mujer (Regina) – Sí, pase ¿Ustedes no son de aquí?

Papá (Carlos) – No, venimos de un pueblo lejano.

Mujer (Regina) – Les puedo ofrecer comida de la región.

Niño 1 (Bruno) - ¿Qué tiene de comer?

Mujer (Regina) – Tengo tamales con carne de pato y de conejo con calabazas.

Niño 1 (Bruno) – Suena rico, deme uno.

Niño 2 (Daniel) - ¿Qué más tiene?

Mujer (Regina) – Tengo atole de pinole acompañado de tamal de pescado.

Niño 2 (Daniel) – Me da uno por favor.

Mujer (Regina) – Sí, claro.

Niño 3 (Emiliano R) – ¿No tiene otra cosa?

Mujer (Regina) – Tengo nopales con calabazas que van acompañados de tortilla.

Niño 3 (Emiliano R) - ¿Qué es eso?

Mujer (Regina) – Es esto. Es redonda, delgada y está hecha de maíz.

Niño 3 (Emiliano R) - ¿Cómo se hace?

Mujer (Regina) – Te voy a decir, se pone a cocer el maíz con agua, a eso se le llama nixtamal. Luego al maíz se muele en el metate hasta hacer una masa. Después se le da forma a la masa y se pone a cocer en el comal.

Niño 3 (Emiliano R) – Yo quiero eso.

Papá (Carlos) - A mí también deme uno de esos.

Narrador – La familia comió muy rico, se acabaron todos los platillos que les habían servido.

Papá (Carlos) – ¡Qué rico comimos hoy! Muchas gracias.

Mujer (Regina) – De nada, espero regresen pronto.

Niños – ¿Papá podemos pedir tortillas para llevar?

Papá (Carlos) - ¿Me puede vender unas tortillas para el camino?

Mujer (Regina) - Claro, les pondré tres para cada uno.

Ayudantes (Yahir y Fer S) – Vuelvan pronto.



Fotografía: *Obra de teatro histórico 2º Escuela Paidós.*

Fuente: Archivo del IIPAC Escuela Activa Paidós



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 8. Teatro virtual

La última etapa dentro del teatro histórico podemos situarla desde cuarto hasta sexto grado de primaria. En estos grados, niños y niñas ya han experimentado los alcances y las implicaciones que tiene la utilización del lenguaje escénico. Gracias a ello, la construcción del guión se da casi de manera natural a partir de conferencias infantiles, historietas, e investigación en clase. Se trata de una construcción colectiva. Gracias a la gran cantidad de acciones reales que se llevan a cabo desde el juego de la escritura de guiones hasta la actuación en el escenario, será posible que niñas y niños interioricen y amplíen su capacidad de representación. En el teatro, el movimiento dentro del escenario es fundamental porque permite la creación de personajes, contextos, historias y la expresión de las emociones.

Para los grupos de 5to y 6to montar una escena ya no necesita de una guía, ellos y ellas parten de un crear una situación. Tener referentes les permite a las chicas y chicos poder jugar con la improvisación que da pie para la libertad creativa; pero también les permite solucionar lo inesperado que se puede dar dentro de una escena: caídas, tropiezos, el hecho de que una compañera no puede parar de reír, lo que puede llevar a ayudarla a salir del escenario. Improvisar permite darle naturalidad a la escena.

Durante la pandemia, el trabajo teatral no se interrumpió y para mostrarlo presentamos una experiencia desarrollada al final del ciclo escolar 2019-2020.

Relato de la maestra Amaranta

Este año, en el mes de mayo, cuando nos vimos en medio del confinamiento y nos dimos cuenta de que no podríamos llevar nuestro teatro a un escenario real recurrimos a pensar otras posibilidades de compartir lo que se había escrito durante el ciclo escolar. El teatro virtual surgió durante la pandemia al no tener la posibilidad de hacerlo de manera presencial. En este proceso las niñas y los niños pudieron expresar lo que estaban sintiendo y sacar todas aquellas sensaciones agradables o desagradables ante el encierro y la convivencia de socialización virtual.

Los niños y las niñas de 6º año hicieron un video mostrando su sentir por el aislamiento en el que estaban por la cuarentena de COVID - 19.

El objetivo del ejercicio teatral era que niñas y niños jugaran con tres elementos dramáticos para construir

una historia que luego convertirían en una dramatización a partir de verbalizar sus propios sueños y emociones. Si se animaban, podrían compartir sus historias e identificarse con las emociones de los otros en un video que realizarían en casa pues nos encontrábamos en plena pandemia. Llamamos a la obra: “Quiero abrir la puerta para...”

Una música de fondo abre el video de Nube, una niña de 6º grado. La música invita a sentir una alegría añorada. Nube abre la puerta de su casa y dice:

- Quiero abrir la puerta para ver a mi familia e ir a mis clases de parcours.

La música continúa de fondo mientras vemos en escena un acercamiento a la maqueta que Nube construyó de un parque, el parque donde ella hacía parcours antes de la pandemia. Sus dedos están pintados de rojo y negro y simulan ser ella. Los dedos brincan en la maqueta tal y como ella lo haría sorteando las pruebas y desafíos del parcours.

En otro video vemos a Renato. Está en el patio de su casa, al lado de la puerta que da a la calle. Con su tapabocas y su chamarra con gorra azul dice a la cámara:

- Yo quiero abrir la puerta para contemplar la lluvia.

Enseguida lo vemos abrir la cerradura y mostrar desde dentro, con su celular, la lluvia, el ruido de la lluvia, el piso mojado, la luz del farol en la calle. Se puede sentir las gotas caer, se puede sentir la lluvia afuera y Renato, adentro, porque no puede salir.

Estos videos forman parte del video colectivo que hicieron los alumnos de 6º grado de una escuela de la ciudad de México durante la Pandemia. Las clases se realizaron por zoom, hubo charlas y dinámicas en el salón virtual que daban pie a que, en casa, cada niño se animara a cerrar la actividad realizando un video donde plasmara sus ganas y deseos por volver a salir al mundo. Para aclarar cómo se llegó a este proceso, se presenta la secuencia de actividades durante las clases relatada por la maestra Amaranta.

Actividad 1

“Como punto de partida se consideraron los elementos dramáticos que requiere una historia: el personaje, el arranque de acción a través del cambio en la vida del personaje y finalmente, la nueva cotidianidad. Inicé con algunas preguntas al grupo: ¿Qué pasaría si de pronto su vida es detenida o cambiada por alguna circunstancia? ¿Qué sentirían? ¿Qué harían?

Después de la cascada de respuestas, les propuse jugar a armar una pequeña historia. Al principio, les pregunté qué se necesitaba para contarla. Niñas y niños dieron sugerencias que se anotaron en una lista. Una niña mencionó que se necesitaba un personaje al que le pasaría algo nuevo, misterioso y novedoso, que cambiaría su vida. Otro niño dijo ¿su cotidianidad? Cuando le pregunté qué significaba cotidianidad dijo: “lo que se vive todos los días”.

El personaje

Después les pedí que imaginaran un personaje. Debía ser una elección libre. Les propuse que lo dibujaran, o lo describieran en su cuaderno para luego representarlo por medio de la actuación frente al grupo. Esa invitación fue libre, sólo lo harían quienes se sintieran seguros y desearan hacerlo. Era importante no forzar la participación.

Una vez que presentaron los personajes, les pedí que imaginaran a su personaje haciendo alguna actividad cotidiana. Les puse algunos ejemplos como: comer, ir al bosque, vestirse con caperuza roja. Fue interesante mezclar ejemplos de la vida real y de la vida fantástica como volar cada mañana para revisar que las alas del personaje no se quedaran pegadas a la cama, con el fin de abrir posibilidades de acciones creativas para los personajes.

Arranque de acción

Propuse al grupo que imaginaran que la cotidianidad era interrumpida de pronto por un evento ajeno a ellos. Por ejemplo, que habían llegado extraterrestres, o que la mamá mandó al personaje a una excursión al bosque oscuro para salvar a la abuela...

Después del ejemplo, les pedí que eligieran cómo iban a interrumpir la cotidianidad de su personaje y que compartieran voluntariamente su creación. Hubo algunas niñas que lo compartieron. Fue después que les pedí que dibujaran o describieran a su personaje en ese rompimiento de cotidianidad.

Nueva normalidad

Cuando estaban dibujando o describiendo a su personaje en ese momento de ruptura de lo cotidiano les pregunté: ¿cómo creen que se siente su personaje? ¿Hay solución a su conflicto? ¿Qué necesita encontrar o resolver para regresar a lo que era o tenía o estaba haciendo antes? Los invité a dibujar o escribir posibles respuestas.

Ahora, les dije, imaginen que ustedes son su personaje. Imaginen que se ponen en sus zapatos y sienten las emociones y viven lo que vive su personaje. Era como si le prestaran las propias emociones a su personaje.

Les expliqué que yo me sentía muy bien cuando hablaba de las emociones de un personaje y los invité a que hablaran de lo que ellos sentían cuando trataban de ponerse en la piel del protagonista de su historia. Cerré la actividad preguntando: ¿su personaje pudo regresar a su cotidianidad o comenzó una nueva normalidad? ¿Cómo se sintió?

Les pregunté qué pensaban acerca de la “nueva normalidad” y anotamos las respuestas en el pizarrón.

Actividad 2

Inicié preguntando al grupo si les había pasado algo parecido a lo que le pasó a los personajes que inventaron juntos. Algunos dijeron que sí, que eso era exactamente lo que estaba pasando en la pandemia. Otros dijeron lo que le había pasado a su personaje.

Les pedí que recordaran el día que se detuvo su cotidianeidad y que trataran de explicar lo que sintieron, lo que pensaron y lo que hicieron.

Posteriormente les dije: “Imagínense que se van a volver su propio personaje. Imagínense a si mismos en dibujo, en actuación, en escritura, en un personaje de video juego. Pueden elegir cualquier forma o imagen para proyectarse como personajes de si mismos”.

Les recordé que su personaje ya estaba en casa guardado desde hace muchos días, y les pedí que lo imaginaran en la puerta de su casa. Entonces hablamos sobre la puerta y comenté:

“La puerta es el símbolo que no les permite volver a retomar su vida, que los mantiene guardados por una circunstancia ajena a ustedes: El coronavirus SARS Cov 2. Muchas veces imágenes como una puerta ayudan a resumir lo que sentimos, lo que queremos decir y no sabemos exactamente cómo decirlo. En este caso, la puerta es un símbolo o imagen de que no puedes continuar tu vida pero si la abieras sería un símbolo de comenzar una nueva aventura, explorar, investigar el nuevo mundo... ¿qué más? Podrían responder a la pregunta: Yo quiero abrir la puerta para...”

Hubo múltiples y diversas respuestas y reflexiones.

Entonces los invité a convertir su historia en una escena teatral o en un video. Expliqué que podrían utilizar cualquier técnica: dibujos, actuación, maquillaje, video juego, juguetes, fotos, collages...

La consigna era que el personaje tenía que decir:

-Yo quiero abrir la puerta para...

Y después, con las imágenes del video o la escena, el público podría ver lo que el personaje tenía ganas de hacer si pudiera salir.

Actividad 3

Llegaron los videos, fuimos presentando uno por uno y después los uní para hacer un video completo del grupo. Se los presenté y reconocí el trabajo que cada niña y niño hizo y pregunté:

¿Cómo se sintieron?

¿Se identificaron con alguna emoción o situación?

¿Cómo puede cambiar de pronto la vida de un personaje? ¿Y la nuestra?



Fotografía: “Quiero abrir la puerta para...”

Fuente: Archivo del IIPAC Escuela Activa Paidós

Para valorar los logros

La fragmentación de los aprendizajes por disciplinas en la escuela y la insistencia en examinar sobre los conocimientos memorísticos aprendidos y retenidos por las y los escolares, ocasionan un distanciamiento del conocimiento y acaban con el interés por aprender.

El conocimiento parte de necesidades reales de comprender el entorno que rodea al sujeto, así como de la aplicación de lo aprendido con el fin de comprender y dar sentido al mundo que les rodea. La verdadera evaluación del impacto de los aprendizajes se relaciona con la capacidad de utilizar lo aprendido como herramienta para enfrentar situaciones de la vida cotidiana. Estos aprendizajes son visibles a partir de pequeñas señales (lenguaje, gestos, acciones) de las y los escolares mostrados en la situación de interacción en el aula.

Los indicadores son señales que proporcionan información acerca de los esquemas cognitivos afectivos y sociales que se van formando en el sujeto, mostrando niveles de desarrollo más avanzados que permiten enfrentar los retos del entorno. Los indicadores pueden variar dependiendo de las necesidades, el contexto social y el desarrollo de los sujetos. Se diseñan a partir de la observación constante de las y los educandos. Por ello, cada docente puede sacar sus propios indicadores dependiendo de las necesidades de sus alumnos.

La transversalidad de los proyectos que se presentan en este libro implican esquemas cognitivo-afectivo-sociales (E.CAS) que se entrecruzan entre un ámbito y otro de los campos de conocimiento. (Ver evaluación de los otros proyectos).

Se puede aplicar la evaluación antes de iniciar un proyecto, esto nos permite ver desde dónde partimos. Al terminar nuestro proyecto podemos realizar la misma evaluación y ver los alcances de lo aprendido.

Podemos hacer esta evaluación por medio de un semáforo:

Rojo – Si no vemos ningún avance.

Amarillo – Si está en proceso.

Verde – Si tiene logros autónomos.

¿Cómo podemos evaluar una canción o melodía aprendida? Al evaluar hay que ir más allá de ver si se aprendió o no una pieza musical. Se trata de recuperar el goce del ejercicio, la manifestación de emociones y la comunicación de las mismas a la comunidad que los rodea.

A continuación, veremos algunos ejemplos de indicadores que pueden ayudar a evaluar el proyecto de las Fiestas. Los esquemas e indicadores que se muestran a continuación se utilizaron para evaluar los cantos del día de muertos y las canciones del proyecto de integración nacional. Es una evaluación sencilla sobre lo que observamos en el desarrollo de las actividades, no sólo el resultado final.

Podemos observar que la tabla está por rango de edad para poder trabajar con los preescolares. Y dividido en ciclos para trabajar a nivel primaria, vinculados en el 3er ciclo con la educación Secundaria.

Esquemas cognitivos, afectivos y sociales.

	Reconoce e interpreta canciones de la comunidad respetando ritmo, duración, intensidad y melodía y comunicando sentimientos
3 a 4 años	Interpreta canciones con melodías y ritmos sencillos expresando diferentes emociones
5 años	Interpreta canciones con melodías y ritmos sencillos expresando diferentes emociones y dice lo que más le gusta.
1er ciclo	Reconoce e interpreta canciones con la intensidad, melodía y ritmo correspondientes que expresan diferentes estados de ánimo; participa y disfruta de distintas canciones.
2º ciclo	Reconoce e interpreta canciones con la intensidad, melodía y ritmo correspondientes que expresan diferentes estados de ánimo; participa y disfruta de distintas canciones y reconoce algunos instrumentos.
3º ciclo y secundaria	Reconoce e interpreta canciones respetando la duración, intensidad, melodía, ritmo y entonación y desarrolla habilidades para el canto o para ejecutar un instrumento musical.

Fuente: Garduño Rubio, Teresita y Guerra y Sánchez, María Elena. (2008). *Una educación basada en competencias*. México: SM de Ediciones, S. A. de C.V.

El siguiente ejemplo es parte de la evaluación del proyecto de Integración Nacional. En el primer cuadro podemos observar una evaluación en relación al movimiento y desarrollo en la motricidad.

Indicador general	
Expresa por medio del movimiento, emociones, sentimiento e ideas, creando su propio lenguaje corporal.	
3 a 4 años	Se mueve libremente con diferentes ritmos.
5 años	Sigue diferentes ritmos con su cuerpo y expresa su estado de ánimo.
1° ciclo	Expresa distintas emociones con movimientos corporales.
2° ciclo	Expresa, mediante secuencias de movimiento, diferentes estados de ánimo
3° ciclo y Sec.	Utiliza secuencias de movimiento complejas para expresar sus emociones.

Fuente: Garduño Rubio, Teresita y Guerra y Sánchez, María Elena. (2008). *Una educación basada en competencias*. México: SM de Ediciones, S. A. de C.V.

En la siguiente tabla podemos ver una evaluación sobre la vinculación entre identidad y el lenguaje de la danza.

Indicador general	
Disfruta de sus producciones coreográficas y de las de otros.	
3 a 4 años	Se emociona al participar en bailes sencillos. Le gusta ver bailar a otros. Menciona los bailes que le gustaron.
5 años	Le gusta participar en bailes sencillos. Se interesa en ver bailar a otros y comenta lo que le gusta. Reconoce bailes en los que ha participado.
1° ciclo	Le gusta participar en bailes. Identifica lo que le gusta de los bailes que presencia. Reconoce bailes y música que identifican a su región o entidad federativa.
2° ciclo	Disfruta presenciar diferentes tipos de bailes. Le gusta participar en diferentes tipos de baile. Dice por qué le gustan más unas partes del baile que otras. Reconoce bailes y música que identifican diferentes regiones de México.
3° ciclo	Le gusta analizar y participar en diversos tipos de baile. Disfruta presenciar diferentes tipos de baile y aprecia su coreografía. Reconoce los bailes que le gustan y comenta los sentimientos que le despiertan. Reconoce bailes y música que identifican diferentes regiones de México y de otros países.

Fuente: Garduño Rubio, Teresita y Guerra y Sánchez, María Elena. (2008). *Una educación basada en competencias*. México: SM de Ediciones, S. A. de C.V.

Los siguientes indicadores se utilizaron para evaluar la representación del viaje al Mictlán que se presentó en la Fiesta de Muertos.

Aprecia el teatro y participa creativamente en el diseño y elaboración de vestuario, utilería y escenario.	
3 a 4 años	Le gusta disfrazarse para representar su personaje. Se divierte al participar en pequeñas obras teatrales y de títeres.
5 años	Colabora en el arreglo del escenario y en el cuidado de su vestuario. Se divierte al participar en improvisaciones y pequeñas obras de teatro y de títeres.
1° ciclo	Colabora en la elaboración de su vestuario y del escenario. Se emociona con su actuación en improvisaciones y pequeñas obras de teatro y de títeres.
2° ciclo	Participa en la elaboración de su vestuario, de la utilería y del escenario. Disfruta al participar con su grupo en ensayos y obras teatrales.
3° ciclo	Participa en el diseño y elaboración del vestuario, utilería y escenario. Aprecia su participación y la de su grupo en obras teatrales.

Fuente: Garduño Rubio, Teresita y Guerra y Sánchez, María Elena. (2008). *Una educación basada en competencias*. México: SM de Ediciones, S. A. de C.V.

El proyecto de “Quiero abrir la puerta” se realizó con un grupo de 6° año y se evaluó desde la escritura y el montaje para hacer el video.

Utiliza la narración y la descripción para comunicar diversas situaciones.	
3° ciclo	Relata situaciones que vivió, imaginó o le contaron. Cuida el orden de los hechos, respetando las circunstancias e idea original. Narra cuentos e historias detallando hechos y personajes. Describe rasgos importantes de la forma de comportarse y de pensar de las personas.

Fuente: Garduño Rubio, Teresita y Guerra y Sánchez, María Elena. (2008). *Una educación basada en competencias*. México: SM de Ediciones, S. A. de C.V..

Escribe con seguridad y precisión diversos tipos de texto de acuerdo con su propósito, el destinatario y la situación.	
3° ciclo	Expresa opiniones y razones propias. Utiliza la comparación para enriquecer su escrito. Expresa con claridad sus ideas. Cuida el orden teniendo en cuenta el inicio, el desarrollo y el final del texto. Utiliza adecuadamente los signos de puntuación. Cuida que su letra sea legible

Fuente: Garduño Rubio, Teresita y Guerra y Sánchez, María Elena. (2008). *Una educación basada en competencias*. México: SM de Ediciones, S. A. de C.V.

Referencias

CANAL 22. (2017). *Pimas, Sonora. México. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=6jQWVtGUsqs>.*

Domínguez Citlalli, Delgado Alfredo, Velázquez María Elisa y Martínez, José Luis.(2017). *El puerto de Veracruz y Yanga*. Instituto Nacional de Antropología e historia de la Secretaría de Cultura.

Garduño Rubio, Teresita y Guerra y Sánchez, María Elena. (2008). *Una educación basada en competencias*. SM de Ediciones, S. A. de C.V. 2008.

Garduño Rubio, Teresita del Niño Jesús y Soria López, Gabriela Margarita. (Coord) (2016). *El paradigma Paidós: Otra forma de ver la escuela*. México: Instituto de Investigaciones Pedagógicas A.C.

Garduño Rubio, Teresita del Niño Jesús y Soria López, Gabriela Margarita. (2020). *Identidad, espacio y tiempo. La construcción de la conciencia histórico temporal*. México: Instituto de Investigaciones Pedagógicas, A.C. (En prensa)

Gil Madrona, Pedro, Contreras Jordán, Onofre Ricardo y Gómez Barreto, Isabel. (2008). “Habilidades Motrices en la infancia y su desarrollo desde una educación física animada”. *Revista Iberoamericana de Educación*. No.47 pp. 71-96.

La Jornada del Campo, “Por acuerdo de asamblea”, 21 julio 2018, núm. 130.
<https://www.jornada.com.mx/2018/07/21/delcampo.html>

Roselló Soberón Estela, Sánchez Michel Valeria y Sosenski, Susana. (2014). *Cosa de todos los días. El México Prehispánico*. Volumen 1, Ediciones SM.

Sahagún Fray Bernardino. (2016). *Historia general de las cosas de nueva España*. México: Sepan Cuántos No. 300 Editorial Porrúa, Décima primera edición 2016.

Secretaria de Educación Pública/Coordinación General de Educación Intercultural y bilingüe (CGEIB-SEP) (2004-2007). “*Tarahumaras*”. Serie “Ventana a mi comunidad”. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=VFzspLyNAY4>. [Fecha: 11/11/2020].

Vargas Castellano, Don Alberto. (2014). Pima. *El último cantador*. (Don Alberto Vargas Castellanos). Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=FIDF97UwdTI>



PROYECTO:
EL RINCÓN DE LAS EMOCIONES



Fotografía: *Te quiero con amor.*
Fuente: Archivo del IIPAC Escuela Activa Paidós

AUTORÍA

Francisca Leyte Mendoza

Lilia Ortiz Salazar

Isolda Zapiáin Garduño

Se agradece la revisión del material del Proyecto del Rincón de las Emociones a **Rosa María Ramos Rodríguez**.

ÍNDICE

Una cobija para las emociones

Ficha 1. Asamblea escolar

Ficha 2. El buzón de los secretos

Ficha 3. Círculo del corazón

Ficha 4. ¿Cómo te sientes?

Ficha 5. La biblioteca de los afectos

Ficha 6. Preguntas íntimas

Ficha 7. Libro para las hijas y los hijos

Ficha 8. Comisión de cumpleaños

Ficha 9. El violentómetro

Ficha 10. Para guardar la memoria

Referencias

Una cobija para las emociones

Una de las necesidades más importantes en estos tiempos de pandemia es la de contar con un espacio que nos permita depositar en él nuestras emociones más profundas, los temores, el miedo a la muerte, el dolor de las pérdidas de personas amadas, las frustraciones vividas en este confinamiento y la enorme nostalgia que nos despierta el recuerdo de otros tiempos que nuestra realidad cotidiana era otra y disfrutábamos con plenitud nuestra libertad y autonomía.

En estos tiempos necesitamos un lugar de cobijo, de resguardo y de empatía donde podamos expresar nuestras inquietudes y angustias para descargar las tensiones y angustias que esta realidad ha depositado en nuestras vidas.

A este espacio le llamamos el **Rincón de las emociones**. Es un pequeño lugar en el aula donde es posible hablar de lo que sentimos, de lo que extrañamos, de lo que nos duele, de nuestros recuerdos, de nuestros enojos, de la ira y de la tristeza, de la alegría y del desconcierto. Al poder comunicar esas emociones y sentimientos que acompañan nuestras vidas podemos sentir que descargamos un peso que a veces, tensa nuestra espalda y nuestro cuello, pero también lastima nuestros pensamientos. Cuando podemos llorar, hablar y expresar a otras y otros lo que nos pasa y encontramos escucha, vamos empezando a curar nuestras heridas emocionales.

Se trata de contar con un espacio emocional que permita el desarrollo de cada identidad, bajo un clima propicio para el desarrollo de la autoestima, la seguridad y la estabilidad emocional. Es fundamental establecer una relación con las niñas, niños y adolescentes en un marco de respeto, el cuál se acepte su propia individualidad y el intercambio con los y las demás proporcione satisfacción y autoreconocimiento.

Las niñas, niños y adolescentes necesitan contar con un espacio de escucha que no los vigile, que no los califique, que no los discrimine, que no les diga que “eso no está bien”, “que se lo merecían”, que los llene de regaños y descalificaciones. Sólo requieren un lugar que los acepte, así como son, con su realidad, su empatía, sus emociones y sentimientos en la tesitura en que éstos se expresen.

Cuando somos pequeños o muy jóvenes puede ocurrir que no encontremos aceptación en el entorno; entonces es posible que tratemos de compensar ese vacío consumiendo productos que no nos alimentan y dañan nuestra salud y muchas veces son la causa de la obesidad infantil y juvenil. Tal vez comamos sin contenernos para luego expulsar todo o que nos neguemos a comer por el miedo a perder la figura esbelta. Todos estos trastornos afectan nuestra vida y nos impiden aprender y disfrutar de las relaciones con otros y de la vida misma. Una persona que no se siente bien, plena y libre, sufre mucho, no aprende cómo se esperaría y muchas veces busca salidas falsas.

Un propósito fundamental del **Rincón de las emociones** es permitir la expresión de sentimientos por medio de las palabras, los escritos, las lecturas o las expresiones artísticas. Cuando las niñas, los niños y adolescentes pueden decir lo que pasa en su interior, sus maestras y maestros los comprenden mejor. Se trata de dejar expresar libremente, sin calificar, sólo reconociendo que todos los sentimientos son reales y legítimos. Cuando nos expresamos libremente, nos sentimos personas más plenas, queridas, aceptadas, nuestra autoestima crece y nos percibimos más ligeras y positivas.

Cuando las emociones salen pueden expresarse y comunicarse, de manera que niñas, niños y jóvenes se sienten importantes, escuchados, tomados en cuenta, lo cual les permite enfrentar de mejor forma los problemas y poder salir de ellos. Cuando esto no se logra entonces el individuo presenta muchos problemas de conducta, se relaciona mal dentro del grupo, o se ausenta casi por completo y se mete en sus propias angustias, buscando calmar su ansiedad con conductas que pueden dañar su salud o incluso provocar la muerte.

Es necesario establecer y desarrollar estrategias colectivas en el aula para que en nuestro espacio afectivo interno pueda emerger la conciencia del otro, la empatía afectiva y lo que, tal vez, podríamos llamar inteligencia emocional. Lo anterior, no surge de manera espontánea. Es el resultado de un largo proceso de construcción que se da en un ambiente cooperativo, de reflexión colectiva, donde se ha aprendido a escuchar, a comprender, a sentir, a niñas, niños y adolescentes y donde no sólo hablan las personas adultas.¹

Así como se aprende qué significa lo “azul” y lo que “no es azul”, también se aprende a distinguir entre las diversas emociones que se experimentan y a colocarlas en su dimensión real. Ello implica una educación de lo afectivo, que permite hacer reversibles los sentimientos, o sea, encontrar su punto de partida y sus veredas de desarrollo, lo cual facilita reconocerse como una persona irrepetible, con un valor esencial y único asegurando así un clima propicio para el desarrollo de la autoestima, seguridad y estabilidad emocional en un clima de profundo respeto a la individualidad de cada niña, niño o adolescente que forme parte del grupo escolar.²

El Rincón de las emociones es un espacio confortable, bello, acogedor que busca generar salud mental en cada aula para asegurar así la salud integral.

¹ Basado en Proyecto Educativo Paidós 2019-2020. *Propuesta Psicosociogenética. Escuela Activa Paidós*. Instituto de Investigaciones Pedagógicas. A.C. (Publicación interna) Pág. 5

² Ibidem.

Este proyecto busca apoyar el trabajo docente en el campo de la educación socioafectiva. Se han diseñado fichas con actividades sencillas y fundamentales para abrir las posibilidades de expresión de emociones y sentimientos y así propiciar la autoestima.

¿Qué espacios se pueden agregar en nuestro rincón?

En el Rincón de las emociones puede haber una biblioteca con libros sobre los sentimientos y afectos, o libros escritos por las niñas, los niños y adolescentes y por sus madres y padres. Igualmente se pueden incluir juegos diversos, material de arte para expresar emociones y utilería de representación para promover el juego simbólico.

Finalmente, es importante decir a las niñas, niños, adolescentes y docentes que no están solos, que todos enfrentamos momentos difíciles pues la pandemia ha sido dura para toda la humanidad. Somos sobrevivientes de una catástrofe y como tales tenemos que apoyar a nuestros grupos escolares, a sus padres o madres y sobre todo a las y los colegas de la escuela que es un espacio para crecer, expresar sentimientos y aprender de cada experiencia. Se trata de sentir, aprender y crecer.

Algunas propuestas para el Rincón de las emociones.



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 1. Asamblea escolar

La asamblea es un espacio al interior de cada grupo para discutir aquellos asuntos que interesan a los miembros. Se trata de un encuentro que se realiza una vez por semana, generalmente en viernes, y tiene un sentido comunicativo en términos de conocer e intercambiar pensamientos y sentimientos. En las asambleas se pueden analizar las dificultades que existen en las relaciones del grupo, buscando soluciones entre todos. Igualmente se pueden incluir los avances y logros en el trato y ayuda mutua, reconociendo el esfuerzo de cada uno.

La asamblea es un espacio democrático donde las y los escolares aprenden a expresar lo que les afecta de la convivencia social, analizan estos problemas y aprenden a plantear soluciones democráticas.

Así, durante la asamblea, niñas, niños y adolescentes pueden abordar temáticas que van desde la organización de una convivencia, el cumplimiento de comisiones, hasta la resolución de problemas.

La asamblea posibilita la participación en términos de igualdad y de respeto entre niños, niñas, adolescentes y docentes; además, facilita la identificación de problemas y conflictos, a la vez que

fortalece la comunicación y la expresión de emociones y necesidades. La comunicación se establece de manera horizontal, es decir, se escucha y habla, de manera respetuosa, a cualquier participante, sea docente o estudiante. También es un escenario para la promoción y práctica de los derechos de niños, niñas y adolescente, reina la libertad de proponer, rebatir, disentir y expresar puntos de vista propios. La asamblea destaca el uso de la palabra oral y de diversos lenguajes creativos como hacer dibujos y carteles sobre acuerdos diversos.

Para la realización de una asamblea es importante contar con presidente/a, secretario/a y relator/a que tienen las siguientes funciones:

- El presidente o presidenta, quien dará la palabra y ayudará a proponer conclusiones y hará acuerdos.
- El secretario o secretaria que anotará en el pizarrón los puntos que se tomarán en cuenta; las críticas o recomendaciones, las felicitaciones, los puntos generales y dirá el orden en que se participará.
- El relator o relatora quien anotará en el cuaderno de asamblea, todos los puntos y acuerdos.

En la asamblea hay críticas, invitaciones, sugerencias, felicitaciones y puntos generales.

- Las críticas se refieren a los asuntos que lastiman o desagradan y tienen la intención de resarcir situaciones que pueden ser incómodas y hacer reflexionar a quien ha molestado y proponer soluciones para evitar ese comportamiento.
- Las invitaciones, sugerencias o “me gustaría” son propuestas que permiten plantear soluciones a las situaciones de conflicto.
- Las felicitaciones permiten reconocer el esfuerzo de otros o señalar cuando nos han ayudado o han realizado acciones positivas.
- Los puntos generales son cuestiones de interés para el grupo, como actividades a realizar en conjunto.

Sin embargo, cada asamblea puede sugerir los cargos que permitan un mejor funcionamiento de la misma, así como los diversos puntos a tratar.

Veamos un ejemplo de una asamblea de un grupo de 3er grado.

“Llegó el día de la asamblea de grupo.

El encargado de la comisión pasa a hacer el registro de los niños y niñas que tendrán los puestos: María como secretaria, Daniela como presidenta y Emilio como relator.

María (secretaria).- Los puntos de hoy son de Lucio, Mateo, Elena e Itzayana. Comienza la asamblea.

Daniela (presidenta).- Tiene la palabra Lucio.

Lucio (a Roberto).- Yo te sugiero que ya no seas tan mandón, en el recreo me gritaste: ¡Tú tienes que

guardar las pelotas y hazlo bien porque luego las dejas botadas! Me sentí mal, no me gusta cómo lo dices. Yo te recomiendo que lo pidas por favor y me ayudes.

Presidenta Daniela (a Roberto).- ¿Tienes algo que decir?

Roberto (a Lucio).- Perdón, no me fijé que fui grosero contigo. Voy a tener más cuidado.

Relator Emilio.- Anoto que Roberto tendrá más cuidado y no le gritará a Lucio.

Daniela presidenta.- Tiene la palabra Mateo.

Mateo (a la maestra).- Yo tengo una crítica para Fran. No estoy de acuerdo que tú puedas tomar tu café y nadie de nosotros pueda tomar algo calientito o comer.”

Daniela presidenta (a la maestra).- ¿Tienes algo que decir?

Fran (a Mateo).- Entiendo que estés enojado, creo que eso es muy injusto, ¿tienes alguna sugerencia para mí?

Mateo (a la maestra Fran)- Podrías pedirnos permiso y si nosotros te pedimos comer algo porque no desayunamos, que tú nos des permiso.

Relator Emilio.- El compromiso de Fran es no tomar café en clase y si algunos están necesitando comer algo que nos dé un tiempo, o esperar hasta el almuerzo. ¿Quién está de acuerdo? Levanten la mano. (Cuenta) ¡Mayoría de votos! Se anota en el cuaderno de acuerdos.

Daniela presidenta.- Tiene la palabra Elena.

Elena (para todos).- Yo veo que el salón está muy desordenado y todos podemos ayudar a que se vea bonito si nos repartimos comisiones. Unos para arreglar libreros, otros para arreglar los juguetes, otros para pedir que los botes de basura estén organizados para el reciclado.

Fran, la maestra(pide la palabra).-Gracias Elena por preocuparte por tener un espacio agradable, te propongo hacer un cartel de las comisiones con dibujos de qué le toca a cada uno.

Relator Emilio.- ¿Están todos de acuerdo? Vamos a votar. (Cuenta) ¡Unanimidad! Se anota.

Maestra Fran.- Propongo que haya un equipo para hacer el cartel de comisiones. ¿Quién quiere participar? (Anota los nombres de quienes se proponen).

Daniela presidenta.- Tiene la palabra Itzayana.

Itzayana (a la maestra).- Tengo un punto para Fran. No me gusta que cuando tenemos mucho trabajo tu sólo felicitas a quienes han terminado.

Daniela presidenta (a Fran la maestra).- ¿Tienes algo que decir?

Fran, la maestra.- ¿Y que te gustaría que pasara?

Itzayana. (A Fran, la maestra) -Que te tranquilizaras un poco y tuviéramos más tiempo para terminar.

Daniela presidenta.- ¿Quiénes están de acuerdo en la propuesta de Itzayana? (Cuenta los votos) Otra vez, unanimidad.

Relator Emilio.- Se anota el acuerdo.

Presidenta Daniela.- Hemos terminado la asamblea.

Relator Emilio.- Voy a pasar el cuaderno para que todos firmen los acuerdos”.



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 2. El buzón de los secretos

Esta técnica tiene por objetivo invitar a niñas, niños y adolescentes a escribir sus inquietudes, sus miedos, sus angustias, lo que les gusta y lo que no les gusta del grupo o de su familia, lo que quieren decir, pero no se atreven; tal vez algunas preguntas sobre sexualidad, denunciar algo que los está haciendo sentir mal de un adulto o de un igual, contar uno de sus sueños o expresar sus deseos.

El buzón puede hacerse con una caja forrada y decorada al gusto del grupo para ser colocada en el Rincón de las Emociones. Se invita a los niños, niñas y adolescentes a escribir sus preguntas o comentarios que pueden ser anónimos o con el nombre de quien escribe. A veces en la cotidianidad de la vida escolar es difícil expresar ciertas dudas ya que surgen sentimientos de temor, vergüenza o rechazo, por lo que dejar las preguntas en el anonimato puede generar un sentimiento de seguridad de la propia intimidad a varios miembros del grupo.

Se elige una comisión encargada del buzón para invitar, durante la semana, a los miembros del grupo para que coloquen en el buzón las preguntas que les inquietan, mismas que serán leídas un día de asamblea frente a todo el grupo, para reflexionar sobre lo leído, aclarar las dudas, dar opiniones y si es necesario tomar acuerdos.

Este buzón implica un escenario para la promoción y práctica de los derechos de niños, niñas y adolescentes con la libertad de proponer, rebatir, disentir y expresar sus puntos de vista.

Un día de buzón.

“Néstor, el comisionado del buzón de 3er grado pregunta.-¿Puedo leer las preguntas del buzón?

La maestra responde.- ¡Sí! ¡Qué bien que estés atento! ¡Te felicito! ¡Empieza por favor!

Néstor.- Lily díles que me hagan caso. (Se para frente a todos) Primera pregunta ¿Es malo mentir? ¿Quién quiere opinar?

Agueda.-: Yo creo que sí, es malo, porque tarde o temprano la verdad se sabe y la persona que mintió será descubierta.

Néstor.- ¿Alguien más?

Levanta la mano Toñito.

Toñito.- Yo quiero decir algo. El otro día, te mentí Lily. Cuando me preguntaste si la goma era mía yo te dije que sí, pero en realidad no lo era.

Lily.-¿Cómo te sentiste Toñito?

Toñito.- En un principio bien, pero después en mi casa mal. Le conté a mi mamá y me dijo que tenía que hablar contigo y decir la verdad.

Lily.-¿Te sientes mejor por haberlo dicho hoy?

Toñito.-¡Sí, aunque me dio mucha pena!

Lily.- ¿Alguien más le quiere decir algo a Toñito?”

En el salón se ven escritos en un cartel los acuerdos del buzón:

No se vale:

- Burlarse o reírse de una pregunta.
- Insistir en adivinar quién escribió la pregunta.
- Insultar, ni decir groserías o palabras ofensivas en los mensajes.

Sí se vale:

- Poner preguntas o comentarios en el buzón.
- Dar nuestra opinión.
- Poner atención cuando se están leyendo las preguntas.
- Preguntar si no queda claro algo o no se entiende.



**FICHA DE
ACTIVIDAD**

Ficha 3. Círculo del corazón

Representa una actividad que se realiza al interior de los grupos, como una forma de experimentar la expresión de emociones, conflictos, sensaciones y preocupaciones de cada uno de los niños, niñas y adolescentes que participan sobre un tema específico.

Fortalece la pertenencia al grupo, pero sobre todo la sensación de sentir que estamos siendo cuidados en nuestra autoestima, fortaleciendo a sus integrantes emocionalmente de manera profunda, para mejorar su autoconocimiento, ayuda a expresar sus necesidades, pensamientos y sentimientos. Fortalece habilidades de comunicación y relaciones entre iguales.

El término círculo del corazón se refiere a que todos los participantes están sentados formando un círculo, dónde la empatía, la honestidad, la libertad y respeto puede generar una energía que circula y dónde al compartir las experiencias sobre un hecho en particular, provoca un aprendizaje significativo con la

comunicación al escuchar y hablar, así como la sensación de sentirnos acogidos, aceptados y muchas veces aliviados o sanados.

Un círculo del corazón, se hace de manera periódica, cada semana, cada mes, al término o inicio del ciclo, cuando al interior de grupo existen conflictos repetidos, o conductas que ponen en riesgo a las niñas, niños o adolescentes. Se le pueden añadir componentes lúdicos, cómo pasar una pelota al que quiere hablar, o pasar una bola de estambre entre los participantes que se van quedando con una parte del estambre y se va construyendo una tela de araña con las diferentes direcciones en que la bola de estambre pasa de un participante a otro.

Una tarea más de tipo lúdico es volver a enrollar el estambre repitiendo algo que aquel que envía el estambre dijo, como una forma de hacer saber que fue escuchado.

Las reglas del círculo mágico se construyen con los acuerdos de sus integrantes.

Las reuniones pueden iniciarse con una relajación o fantasía breve y guiada, que ayuda a crear un ámbito cálido de relación y aceptación y a reducir las tensiones internas.

Sugerencia de acuerdos

- Aceptar todas las experiencias en el círculo (no se vale decir eso no es cierto, o está mal)
- Aceptar a los niños independientemente de sus actos (nunca puedes decir: tú siempre te portas mal, no hables).
- Señalar que no hay respuestas equivocadas.
- No obligar a participar a quien no desee.
- No aceptar la ridiculización, la agresión o las interrupciones.
- Se indica y menciona claramente el inicio así como los cambios de momento y el cierre.
- Clarificar los mensajes si se nota confusión, usando preguntas específicas: ¿cómo pasó, dónde, cuándo, quién y para qué?
- Realzar los sentimientos, más que el contenido.
- Se hablará sólo sobre el tema propuesto.
- Nadie abandona el círculo, sólo por una urgencia.

Veamos un ejemplo de un círculo vivido en 4º grado relatado por la maestra Francis.

“Uno de los integrantes de 4º año falleció inesperadamente, había que comunicarlo al grupo y al mismo tiempo dar cabida en un espacio seguro a las emociones que sabíamos se desbordarían. ¿Cómo hacerlo sin que esto se saliera de control o minimizara las emociones que cada uno sentía?

Invité al grupo a formar un círculo sentados en el suelo, y comenté: - “Hablares de Alexis”.

Todos podíamos ver los rostros de cada uno, su postura.

La regla era conocida, permaneceríamos juntos y hablaría el que así lo deseara, respetando a aquellos

que no quisieran hacerlo. Habíamos aclarado “que no hablar” no significaba no sentir o no escuchar, y cada quien sería aceptado con la emoción que estaba expresando.

Varios comenzaron a llorar, no sabíamos que hacer.

Yo comenté: “No se vale decir no llores”.

Pregunté a Sebastián que lloraba: ¿Necesitas algo? ¿Quieres un abrazo? (Pedir permiso es siempre necesario).

Sebastián me abrazó y siguió llorando.

Renée pide la palabra y dice: “Mi mamá me lo contó”.

Todos lloramos.

Renée dice: “Lo vamos a acompañar en la tarde, eso nos hará sentir bien”. Cada uno pedía su turno para hablar; sentía y sabía que era escuchado y no juzgado o minimizado, porque no se valía decir: “Eso no es verdad”, o “tú no lo sientes”.

Yo, les daba la palabra y entre ellos y ellas se apoyaban, muchos guardaban silencio y lloraban. Sentíamos que ese momento y ese espacio que habíamos formado nos cuidaba y podíamos sentir poco a poco alivio y respuesta a lo que sentíamos y expresábamos.

Sentí que todos habían dicho lo que necesitaban y fui cerrando el círculo, recuperando los sentimientos y expresiones de todos: “Fue compañero de muchos desde ciclos anteriores, tenemos muchos recuerdos que guardaremos en nuestro corazón”

Luego les dije: ¿Qué les gustaría hacer para Alexis?

Sebastián dijo: ¿Y si hacemos una carta para Alexis?

Emiliano dijo: Si, y la llevaremos hoy a su despedida.

Yo dije: ¿Y qué aprendimos hoy?

“Que se vale llorar y estar tristes porque nunca me había pasado algo así” dijo Yohualli.

Yo concluí: Este espacio del corazón es para cuando quieran hablar de algo muy profundo, sólo necesitan pedirlo. Cuando quieran hablar de algo que les preocupe, me dicen y nos reunimos. ¡Gracias, por su disposición al diálogo!”.



Fotografía: *Círculo del Corazón*.

Fuente: Archivo de Francisca Leyte



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 4. ¿Cómo te sientes?

Es muy importante la interacción cercana diaria con nuestros alumnos y alumnas ya que permite conocer el estado de ánimo con el que inician las actividades. Si hubo algún percance por la mañana como una discusión entre los padres, algún problema porque niñas o niños no se querían levantar, o no se vistieron rápido, y por estar jugando se les fue el tiempo y mamá o papá se enojaron porque se les hace tarde para ir a trabajar; si el desayuno no les gustó o no tienen apetito por las mañanas y mamá los regañó, entre muchos otros conflictos.

A veces la vida acelerada en la que vivimos, no, nos permite detenernos a pensar ¿Qué sienten niñas, niños y adolescentes? ¿Qué ven? ¿Qué no les gusta? ¿Qué les asusta? ¿Qué les preocupa?

Se sugiere empezar la clase con esta breve pregunta que puede cambiar su día: ¿Cómo se sienten?

Preguntar de manera sencilla y espontánea abre la comunicación, si no sabían por qué sentían enojo o tristeza, esta pregunta los hace recordar y expresar sus sentimientos.

El o la docente puede iniciar explicando cómo se siente ese día para que el grupo se anime a participar.

De una manera breve niñas, niños y adolescentes dirán lo que les preocupa, lo que les pasó en la mañana. Por ejemplo, alguien puede decir: “Estoy triste porque pensé que mi mamá me iba a pegar” ¡Ya se nos hacía tarde para llegar a la escuela! Por favor maestra, habla con mi mamá porque todas las mañanas me jala y me dice que si no me apuro, me va a pegar”; alguien más comenta: “Estoy muy emocionada porque hoy van a ir a mi casa mis amigas.”; una niña interviene y comenta: “Estoy muy triste porque mi mamá, me dijo que le diera las galletas a mi hermano, cuando yo las había escogido primero”; finalmente, otra niña expresa: “Hoy no quiero decir nada” (con la cara agachada y voz triste). Éste último ejemplo nos puede arrojar indicadores de que algo pasa, de que es necesario estar pendientes para el momento en que alguien nos quiera platicar lo que le sucede.

Esto ayuda a que las y los alumnos puedan manifestar sus emociones, para que los demás sepan como están. Es así como entre ellos mismos se cuidan o regulan y dicen: “¡Vamos a invitarla a jugar, hoy se siente triste! ¡No la jales, le duele el brazo!”

También podemos animarlos diciéndoles “¿Si gustas podemos hablar más tarde?¿Si no quieres decir nada ahorita, no te preocupes, más tarde platicamos! ¿Te parece?”

Las maestras y maestros pueden detectar alguna preocupación, si alguien se siente enfermo, triste, alegre o angustiado.

Cuando los niños, niñas o adolescentes se sienten escuchados, entendidos y confortados su estado de ánimo mejorará y por lo consiguiente su atención y estado de bienestar hará que su permanencia en el salón sea más agradable. Esta práctica permite tener elementos para iniciar una charla con los padres para comentar cómo se está sintiendo su hija o hijo.

Tiempo:

Dependiendo del tamaño del grupo variará el tiempo, puede ser de 15 a 20 minutos. Es muy enriquecedor abrir este espacio por lo menos tres veces a la semana.

Recomendaciones:

Cuando es un grupo muy grande se sugiere que con tres palabras digan cómo se sienten: Ejemplos: Bien, emocionado y cansado. Aburrido, con sueño y enfermo. Contento, con cumpleaños y sorpresa. Regañado, injusto y triste. (Esta sugerencia es para niños de 2º de primaria en adelante).

También pueden escribir una carta y/ o dibujar en su cuaderno, en hojas blancas, pintar con gises en el patio o en el pizarrón para explicar cómo se sienten.

Pueden exponer sus cartas o dibujos en un periódico mural anónimo.



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 5. La biblioteca de los afectos

La biblioteca afectiva tiene materiales que permiten trabajar sobre las emociones, los conflictos o los miedos y tiene una graduación de acuerdo con la edad de los estudiantes. Se trata de integrar libros que traten temas que preocupan a niñas, niños o adolescentes como la amistad, la tristeza, el enojo, las mentiras, la violencia, la muerte, la separación de los padres o un nuevo hermanito. Integra temas que interesan a uno de los miembros del grupo o al colectivo en su conjunto.

Libros como “El pájaro del alma” o “Jaime de cristal” permiten contar con herramientas que lleven a la reflexión durante o después de la lectura, a la expresión de experiencias similares evocadas por lo que se lee o a generar preguntas para cuestionarse sobre el tema del libro. Los libros permiten a las y los alumnos, de manera proyectiva o directa, expresar y canalizar las preocupaciones e inquietudes que estén obstaculizando un desarrollo positivo de su autoestima o sus relaciones socioafectivas con otros y otras, ya que son herramientas creativas para solucionar conflictos.

Se trata de generar círculos de discusión, debates, o simplemente externar vivencias importantes desde lo individual, lo familiar y lo social que ayudan en el trabajo cooperativo y de co-construcción para fomentar hábitos de vida emocional saludable.

Veamos un relato acerca del encuentro con los libros de la biblioteca de los afectos.

“Fran (la maestra).-Llegó la hora de nuestra lectura grupal... Empezaremos a leer “Raúl Pintado de Azul”. Este libro lo escribió Ana María Machado. Primero agradezco a Alicia que nos haya propuesto este libro para leer; ¿Por qué nos has propuesto este libro Ali?

Alicia.- Yo ya lo leí y me ayudó mucho a no quedarme callada cuando alguien me molesta”.

Fran (la maestra)- Parece interesante, ¿no creen?, ¿Alguien le pasa o le ha pasado esto que comenta Ali?

Varios levantan la mano.

Luis.- A mí me pasa a veces con mi mamá, dice Luis. ¿También me servirá el libro?

Fran (la maestra).- Bueno, no lo sé vamos a empezar a leer y descubramos...

Fran lee: “Raúl es un niño que está preocupado por cosas que le pasan en la escuela. Un día, de pronto al mirarse al espejo descubre como sus brazos empiezan a mancharse de azul, no entiende porqué. Empieza a darse cuenta de que cada vez salen más manchas, en los brazos en su cuerpo... y emprende una búsqueda para resolver este misterio. Los niños mayores lo molestan mucho, él cree que no puede defenderse... Hasta aquí leeremos hoy, continuaremos otro día....

Mateo - A mí ya me cayó muy mal Raúl, le pasan cosas y no hace nada...

Fran (la maestra)- Entiendo... Yo propongo hacer una actividad...

Fran (a Mateo).- ¿Tú podrías Mateo y todos también en su cuaderno escribir lo que le preguntarían a Raúl sobre estas aventuras que nos relata en el libro? También pueden escribir algunas recomendaciones que le darían.

Los niños y niñas leen sus preguntas y recomendaciones a Raúl Pintado de Azul, y al día siguiente las comentan...

Fran(la maestra).-Vamos a continuar con la lectura de nuestro libro, ¿quién quiere continuar la lectura?

Santi.- A mí me está ayudando el libro porque mi hermano que es muy chiquito es muy molestón y yo no sabía qué hacer, ahora puedo hablarle y pedirle que no me pegue porque me duele.

Otros niños y niñas también hablan de cómo se quedan callados y deciden hacer un dibujo de ellos y pintar este dibujo de azul tanto como sientan que se quedan callados, o cuando no saben qué hacer cuando los molestan o les pegan, o son testigos de maltrato a otros.

Fran(la maestra).- El que quede más azul es el que no puede expresar lo que no le gusta y el menos azul puede defenderse, aunque sea un poco, ¡Ahh!... pero, ¿cómo nos defendemos con palabras o con golpes?"

Y empieza una lluvia de ideas al respecto.





FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 6. Preguntas íntimas

La pubertad y la adolescencia son etapas de grandes cambios, con crisis y conflictos cuya solución determina la forma en que las y los jóvenes podrán enfrentar las transformaciones biológicas, emocionales y sociales que ocurren en sus cuerpos, en sus mentes y en las relaciones con sus pares y con la sociedad adulta. Una educación sexual pertinente les permitirá enfrentar dichos cambios. La sexualidad es, según la OMS, “una energía que nos impulsa a buscar afecto, contacto, placer, ternura e intimidad..., influye en nuestros pensamientos, sentimientos, acciones e interacciones y por tanto está relacionada con nuestra salud física y mental”.³

La Educación Afectiva y Sexual representa un aspecto de gran importancia en la formación integral de niños y niñas y adolescentes. Más allá del conocimiento puramente biológico tiene que explicar procesos trascendentales como la construcción de la identidad de género o las relaciones afectivas en el ámbito de nuestra cultura. La información debe ser pertinente, científica y adecuada al nivel biológico, emocional y social de quienes preguntan.⁴

“Es imposible separar sexualidad y afectividad”⁵ y en la escuela no podemos ignorar o guardar silencio ante las múltiples interrogantes que día a día hacen niños y niñas de todas las edades, así como las y los adolescentes. La intervención docente pertinente permite solucionar conflictos que surjan entre ellos y ellas, y que tienen como referente el crecimiento, los cambios del cuerpo, el deseo de mayor cercanía, las relaciones sexuales, los celos o la información referente a la pornografía, que se transmite en los diferentes espacios de convivencia como un “teléfono descompuesto”.

Por todo lo anterior se sugiere dotar a la “Biblioteca de los afectos” de libros especializados sobre educación sexual para todas las edades. La exploración de los materiales por parte de las y los docentes les permitirá aclarar dudas y reflexionar acerca de las concepciones y valores desde dónde fueron educados, reconociendo las propias limitaciones y prejuicios que deban ser superados para acompañar al grupo de escolares en sus dudas y comentarios.

³ Federación de Asociaciones para la Prevención del Maltrato Infantil (Madrid). “Educación Afectivo Sexual: Referencias”. Recuperado de: <https://www.bienestaryproteccioninfantil.es/fuentes.asp?sec=24#:~:text=La%20sexualidad%20es%2C%20seg%C3%BAn%20la,nuestra%20salud%20f%C3%ADsica%20y%20mental%E2%80%9D>. [Fecha: 10/10/2020].

⁴ *Idem.*

⁵ *Idem.*

Un ejemplo:

“Al grupo de cuarto llegaron unas gemelas para integrarse ese año. Era algo que no había ocurrido antes. Ellas se presentaron y una dijo: “Yo soy la mayor, porque nací dos minutos antes que mi hermana”.

De pronto Jaime comenta: “Si son gemelas, no son cuatas”.

Laila exclama... ¡Cómo!, ¿no es lo mismo?

Jaime explica: “Pueden venir en la misma bolsa, o en dos bolsas diferentes, pero no son idénticas porque las cuatas si son idénticas”. ¡Y acaba hecho bolas!

¡Hay un revuelo en el salón, todos quieren explicar lo que saben!

Algunos niños y niñas tienen cara de “no entiendo”. Otros como Vladi, dicen con sus actos: “yo no quiero hablar más de eso”. Entonces, hace ruidos, avienta papelitos, dice un chiste.

Matías insiste en contar la historia de cómo nació. Dice que no fue parto natural, que a su mamá le hicieron cesárea y por poco muere. Lourdes pregunta: “¿Cómo es el parto natural?”

Una niña dice: “Esa pregunta cómo que es muy íntima ¿no?”.

El tiempo pasa, hasta que la maestra dice a todos: “Ya es hora de salir. Les parece si mañana hablamos de este tema y revisamos algunos libros que hay en la biblioteca afectiva”.

Todos gritan ¡Sí!, menos Sebastián que dice: “Yo no quiero saber nada de eso, de cómo nacen y se hacen los niños, no soy un adolescente”.

La maestra contesta: “Entiendo, a veces hablar de nuestro cuerpo y del crecimiento o las relaciones afectivas entre adultos nos apena. Yo te puedo decir que conocer cómo funciona nuestro cuerpo puede ser interesante. Mañana, te invito a quedarte a la clase hasta que sientas que lo que se dice no te gusta y entonces puedes salir a dibujar a otro salón”. “De acuerdo” dice Sebastián.

El grupo sale con gran algarabía”.



**FICHA DE
ACTIVIDAD**

Ficha 7. Libro para las niñas y los niños

Se trata de invitar y acompañar a madres y padres a escribir cartas para formar un libro para sus hijas e hijos. Estos libros forman una parte importante de un programa de apoyo socioafectivo.

Se invita a mamás y papás a escribir una carta para sus hijos e hijas donde les expresen su afecto, les hablen de lo que han vivido y les compartan muchos sentimientos que, muchas veces, no se dicen de manera directa.

Se puede también invitar a otros familiares cercanos a escribir. Las cartas pueden ser acompañadas de fotografías que son muy apreciadas por el valor que implican para recuperar los recuerdos.

Se pueden concentrar las cartas en un libro para el grupo, el cual puede ser elaborado, empastado o engargolado en conjunto por madres y padres. Estos libros pueden ser una grata sorpresa para el 30 de abril.

Este libro implica un proceso de aprendizaje afectivo y expresivo para las y los progenitores que deben pensar qué decir en los diferentes momentos de vida; permite consolidar los sentimientos, moldearlos, darles forma y nuevos sentidos. Escribir permite conservar y creemos que los afectos deben conservarse. Cuando las niñas y los niños reciben y leen sus libros descubren lo que significan para sus padres, se valoran y reconocen.

Compartimos un bello ejemplo de una carta de mamá a su hija en uno de estos libros:

“Aquí comenzaré a plasmar un poco de tu historia, aunque sé que tú tienes tiempo escribiéndolas y dibujándola desde allá de donde me escogiste para ser tu mamá. Y yo por eso te doy las gracias, mil gracias por escogerme y decidir que sería junto a mí que abrirías tus ojos al mundo, darías tus primeros pasos y escogerías también tu camino.

Aunque este amor no surgió de la nada, todo esto empezó hace 10 años, cuando me enteré que venías en camino y tenerte dentro de mí, ver mi barriga crecer y sentirte, imaginando cada día tu carita, ha sido lo mejor que me ha sucedido en la vida.

Cuando al fin llegaste te adueñaste de mi corazón, llenaste mi camino de alegría y me hiciste la mujer más dichosa del mundo.

Me has enseñado a ver la belleza de las cosas simples de la vida, tu inocencia; tu sonrisa, tus locuras y aventuras me permiten admirar, lo inteligente que eres, tu gran corazón, y tu capacidad de amar a los demás, y a los animalitos.

Cada día a tu lado es una aventura maravillosa, llena de ternura y desorden; de caricias y risas; de enojos y besos...

Además de mi hija, eres hija de la vida... Y quisiera estar, a tu lado, acompañándote a transitar por ella, sintiéndote feliz, sana, protegida, apoyada, pero sobre todo que eres amada y valorada como el maravilloso ser humano que eres, y ojalá tu fuerza y fe en ti misma y en que puedes lograr todo lo que te propongas, sigan contigo mientras creces en cuerpo, mente y espíritu”.

...

Mamá

(Libro para las niñas y los niños. Escuela Paidós. 4º. Pp 38 y 39)



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 8. Comisión de cumpleaños

La construcción del yo ocurre a lo largo de la vida y se lleva a cabo a través de nuestras propias experiencias y vivencias, así como a partir de las interacciones con los otros y otras. Las experiencias más importantes para esta construcción ocurren en los primeros años de vida. Esta co-construcción personal y social alimenta la conciencia de quiénes somos y se entreteje en la conformación de nuestra identidad, que se inicia con nuestro nombre y el reconocimiento de nuestro yo, por parte del entorno social. La Convención de los Derechos del Niño declara, en su artículo 7, el derecho de todas las niñas y niños a un nombre y en el artículo 8, el derecho a una identidad. En la construcción de la identidad, la valoración del propio nombre y de la fecha de nacimiento son fundamentales para la propia autoestima. Por todo lo anterior, se sugiere la celebración, el reconocimiento colectivo y la felicitación el día del cumpleaños de cada uno de los miembros de la comunidad escolar.

Para el reconocimiento y festejo de los cumpleaños se puede formar una comisión que registre las fechas de nacimiento de los integrantes del grupo o de toda la escuela para después organizarlos en un calendario que permita prever, ya sea al inicio de la semana o en el día exacto quienes son los “cumpleañeros”. Elaborar una tarjeta con un dibujo que recupere los gustos y características de cada niña, niño, adolescente o docente y unas palabras de felicitación que es entregada de manera pública, se convierten en acciones que ponen el lente en cada uno de los miembros de la comunidad, con un mensaje que subraya su importancia y el afecto del colectivo.

Ser mencionados en su día especial, en su “cumpleaños”, hace que cada persona se sienta especial, reconocida y emocionada frente a todos sus compañeros y compañeras. Al fortalecer la identidad, pertenencia, empatía y autoestima, la comisión de cumpleaños tiene un espacio particular en el Rincón de las emociones.

Cabe agregar que es fundamental que todas y todos sean mencionados en su cumpleaños, por lo que esta comisión tiene un trabajo importante de organización y anticipación para considerar a todos los miembros de la comunidad escolar. Se pueden colocar en el periódico mural las felicitaciones de cumpleaños y abrir un espacio para motivar la escritura de mensajes para la persona que cumpla años.

Un ejemplo de la comisión de cumpleaños.

“El día de la felicitación.

Los comisionados pasan al frente el día de la ceremonia y dicen: ¡En esta semana festejamos a Katia y Julieta, de 6º, Alejandra de 3º! ¡Y a la maestra Laura y a Mary la secretaria! Los cumpleaños y

cumpleañeras van siendo mencionadas uno a uno; les van entregando personalmente su tarjeta y una paletita. Les dan un fuerte abrazo y toda la escuela les brindan muchos aplausos”.

Esta comisión ha seguido trabajando durante el confinamiento por la pandemia. Cada lunes se reúne toda la escuela en pantalla y la maestra comisionada presenta en pantalla un power point con la fotografía y la tarjeta que ha hecho algún niño o niña para el cumpleaños, que se lleva la felicitación de toda la comunidad escolar.



Imagen: “Felicidades Enzi”
Fuente de la imagen: Archivo de Francisca Leyte.



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 9. El violentómetro

Durante nuestra vida experimentamos muchos tipos de emociones, algunas de ellas nos marcan de manera negativa y nos lastiman. Vivimos momentos de violencia que a veces empiezan de forma inocente y terminan en algo grave. Poder detectar las primeras formas de violencia nos permite detenerlo a tiempo y buscar ayuda profesional. Los juegos infantiles o bromas pueden declinar en violencia, ofensas, burlas y pueden causar el deterioro de la autoestima en niñas, niños o adolescentes.

Proponemos incorporar al Rincón de los Afectos el Violentómetro, un material gráfico y didáctico presentado como una regla que permite mostrar manifestaciones de violencia de la vida cotidiana que muchas veces pasan inadvertidas, dañando profundamente la autoestima. Este instrumento fue el resultado de una

encuesta que se aplicó a más de 14 mil estudiantes de nivel medio superior y superior del IPN. Si bien el instrumento se construyó desde las perspectivas de jóvenes y en una investigación de Dinámica en las relaciones de Pareja, su uso en los últimos grados de la escuela primaria y en la escuela secundaria ha sido muy efectivo, para detectar la violencia y alertar las acciones de prevención. Su uso es libre para las instituciones educativas, siempre y cuando se conserve la identidad gráfica del IPN y se reconozca su registro ante el Instituto Nacional del Derecho de Autor (Certificados de Registro Número 03-2009-120211370900-01 y 03-2013-090510414900-01).



Ejemplo de clase

“Investigué junto con el grupo qué era el “violentómetro”. Lo encontramos en internet e hicimos una impresión del mismo. Se trata de una propuesta realizada por el Instituto Politécnico Nacional. Ahí se ve una especie de termómetro que sirve para conocer los tipos de violencia que existen en nuestra sociedad. Empieza por las bromas como violencias, hasta llegar a lo más grave que es la muerte.

Platicamos acerca de lo que ahí aparecía y cada quien iba explicando cómo se siente cuando alguien se burla de él o ella. Mencionaron frases que les habían dicho y los ofendían, que eran burlas de sus características físicas o mentales. Algunas niñas lloraron, otros niños se mostraron enojados y unos más se veían tristes. Mi papel como maestra fue escucharlos y hacerlos sentirse aceptados. Les dije que se valía llorar y que estaba para apoyarlos.

Después todos juntos vimos la película de “Los coristas”, “Les choristes”, una película francesa de 2004, dirigida por Christophe Barratier. Al terminarla de ver, platicamos acerca de lo que vieron y dijeron cómo se sentían. Algunos se identificaron con lo que les pasaba a los niños de la película.

Fui anotando en el pizarrón palabras y frases que decían los diferentes miembros del grupo. Platicamos mucho de nuestras sensaciones y sentimientos, de cómo las palabras nos marcan y lastiman cuando el otro o la otra no se da cuenta de nuestros sentimientos, ni nos pregunta cómo los vivimos. Hablaron de cuánto les lastimaba que se burlaran de su aspecto físico, del sobrepeso, de la delgadez, de la obesidad, de los cambios físicos en las niñas, del cambio de voz en los niños. Al referirse a la película algunos expresaron cómo se sienten cuando los adultos les hablan o los tocan con violencia.

Para cerrar la actividad les pedí que escribieran acerca de lo que habían pensado y sentido con la película de Los Coristas, con lo que habíamos hablado en el grupo y sobre la utilidad y pertinencia del “violentómetro”.

Finalmente les propuse expresar en un cuadro con pinturas vinílicas o acuarelas todo aquello que habían sentido, platicado y compartido. Siempre he pensado que el arte ayuda a dejar salir los sentimientos. Propusimos pegar tanto sus pinturas como los escritos en una parte de nuestro salón de clases. Uno de los niños no podía describir sus sentimientos y decidió mejor pintar un cuadro de colores muy oscuros. Otra niña me expresó que era muy mala para pintar y que prefería escribir otra hoja más. Estoy convencida que es necesario respetar las resistencias porque tienen relación con las implicaciones afectivas que fueron despertadas por la actividad”.

Relato de la maestra Iso.



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 10. Para guardar la memoria

En la asamblea

En la escuela cada día es diferente a otro, el crecimiento de niñas y niños viene acompañado de cambios permanentes tanto en su propia percepción interna como en las relaciones con sus pares. Hablando de emociones y relaciones surge la pregunta: ¿Cómo dar seguimiento y evaluar los avances en este aspecto?

Proponemos establecer elementos de observación y de registro que puedan proporcionar indicadores de que las estrategias propuestas van dando resultado al proporcionar herramientas a niños y niñas para expresar abiertamente lo que sienten, y puedan reír, aprender y fluir libremente, pudiendo detectar y expresar sus necesidades.

Registros como los cuadernos de asambleas ayudan a dar un seguimiento de los compromisos y acuerdos para atenderlos y no olvidarlos, y también para felicitar a los estudiantes que hayan mejorado en su actitud o su cumplimiento de acuerdos.

Veamos un ejemplo de seguimiento de los acuerdos de asamblea.

Presidente: Cómo primer punto leeremos los compromisos que escribieron la semana pasada. Los pegamos en el cuaderno de asamblea. Miguel se comprometió a ya no mojar a los niños en el baño. ¿Alguien tiene algo que decir al respecto?

Julián levanta la mano y Lucas, que es el moderador, le da la palabra.

Julián.- Toda la semana cuando hemos estado en el baño, Miguel ya no ha mojado a nadie.

Presidente: ¿Alguien quiere comentar sobre este compromiso de Miguel?

Maestra.- ¿Les parece si felicitamos a Miguel? Y escribimos en el cuaderno de asamblea, que durante esta semana Miguel cumplió el compromiso.

Secretario Lucas.- Y la próxima semana volveremos a leer el compromiso de Miguel.

Muchos niños y niñas levantan la mano mostrando su acuerdo con lo que se anota en el cuaderno.

Los expedientes

Para poder dar seguimiento al proceso de desarrollo y registrar las observaciones realizadas y los indicadores de sus esquemas de desarrollo sociocognitivo conviene organizar expedientes personales.

En el expediente se van guardando diversos tipos de evidencias, de comentarios, de anécdotas que son muy útiles cuando se tienen entrevistas con madres y padres y hay que recomendar desde ciertas estrategias parentales para propiciar el desarrollo cognitivo, afectivo y social, hasta la intervención de especialistas: médicos, terapeutas u otros para apoyar a su hija o hijo.

En dicho expediente se registran las observaciones de todo el equipo docente que se relacionan con el niño, niña o adolescente en cuestión. Se integran ahí los comentarios sobre la dinámica familiar y que pueda ser útil para comprender la situación por la que está atravesando.

Conviene elaborar un formato para esa cita o entrevista con los padres, dónde se escribe la fecha de la reunión, el motivo de la cita, los acuerdos y compromisos a los que se llega, así como las fechas en que se dará seguimiento a esos acuerdos. Todo esto va formando el expediente individual de cada estudiante.

Entrevista con madres y padres	
Nombre del niño o niña:	_____ grado _____
Fecha	
Fecha de solicitud de entrevista:	
Solicitada por	_____ madre _____ padre _____ maestr@s _____ otro _____
Asistió a la cita:	
Motivo de la entrevista	
Acuerdos tomados	
Firma madre	_____ padre _____
Maestr@s	_____

Los registros de los avances individuales en el área socio afectiva pueden referirse a si en diferentes participaciones el niño o la niña puede identificar con ayuda o sin ayuda sus emociones. Veamos un ejemplo.

“Estamos resolviendo una situación que se presentó en el recreo cuando, jugando futbol, Santiago le gritó y empujó a Daniel. Santiago explica que se sintió muy enojado porque Daniel nunca le pasa la pelota y siempre impone las reglas.

Anteriormente Santiago se enojaba mucho, golpeaba y se escondía en el baño no queriendo hablar con nadie. Se puede ver esto en su expediente ya que la maestra anterior hizo registro de diferentes situaciones que enfrentó el niño.

Al revisar el expediente tenemos notas que señalan que Santiago, a través de los momentos de asamblea y Círculos del corazón, puede expresar lo que le pasa y llega a acuerdos.

Otra observación será que ahora está avanzando en su autocontrol ya que ahora se queda a resolver, espera la respuesta del otro, se muestra más tolerante, y muestra, en conclusión, mayores herramientas para solucionar los problemas.

Todos esos indicadores se establecen en el currículo de actitudes y valores, elemento importante para evaluar y dar seguimiento a los procesos individuales”.

Círculo del corazón.

Empezamos un círculo del corazón de inicio de ciclo, dónde el tema es, “los que ya no estarán este año con nosotros”, y se despide un compañero que se queda en el grado anterior.

Mateo pide la palabra y comenta que estará muy triste por no pasar a 5° con sus compañeros, y agrega que ha hablado con sus papás y ellos le han dicho que es mejor quedarse en cuarto año para que tenga otra oportunidad de repasar aquello que se le dificulta, sobre todo las matemáticas, y que habrá cosas que como él ya sabe muy bien podrá sentirse muy bien al ayudar a sus compañeros y compañeras en clase. (Está construcción entre la familia y la escuela para enfrentar los cambios, los fracasos, es resultado de las reuniones con mamá, papá, docentes y el niño).

El círculo continúa y Emiliano le dice a Mateo: “Es triste no tenerte en quinto; seguiremos siendo amigos, en el recreo nos veremos y te invitaré a mi casa a jugar”. El moderador o sea la maestra dice: “Veo que entiendes las emociones que hoy tiene Mateo y les agradezco que sepan escuchar a su compañero, ¿Alguien más tiene algo que decirle a Mateo?”.

Para no tener que pasar las jornadas diarias en las escuelas resolviendo sólo problemas urgentes es muy útil planear los objetivos de nuestro Rincón de las emociones y guardar una memoria escrita de los eventos importantes. Conviene incluir esta planeación en cronogramas, avances, diarios o expedientes individuales.

Currículo de: Actitudes y valores para la convivencia.21

Esquemas cognitivos, afectivos y sociales.

1. Expresa sus sentimientos y emociones de acuerdo al contexto y promueve el desarrollo de valores.

<p>3 y 4 años</p>	<p>Expresa emociones y temores y empieza a controlarlos.</p> <p>INDICADORES Se observa cuando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Controla sus berrinches y llantos. 2. Les dice a otras/os que los quiere. 3. Evita hacer daño a las/os demás. 4. Menciona algunas situaciones en la que siente miedo.
<p>5 años</p>	<p>Identifica emociones y temores y empieza a escoger amigas y amigos.</p> <p>INDICADORES Se observa cuando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menciona y controla sus emociones de enojo, tristeza y alegría. <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Se preocupa ante las emociones de otros (tristeza y enojo). 1.2. Expresa con palabras su afecto a familiares y amigas/os. 2. Muestra mayor simpatía por algún amigo o amiga. 3. Identifica lo que no debe hacer (pegarle a otros, destruir objetos, tirar basura). <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Se da cuenta cuando dice una mentira. 4. Dice por qué tiene miedo a ciertas situaciones.
<p>1er ciclo</p>	<p>Identifica algunas formas más adecuadas de expresar sentimientos y controlar emociones.</p> <p>INDICADORES Se observa cuando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica sus emociones (enojo, euforia, frustración, desesperación) y las controla. <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Se da cuenta de que algunas formas de expresar sus emociones son inadecuadas. 1.2. Se imagina lo que otros pueden sentir en ciertas situaciones. 2. Identifica algunas cualidades de sus amigas/os. 3. Identifica lo que considera bueno y malo. <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Sabe que no debe decir mentiras. 4. Menciona algunas razones por las que siente temor ante ciertas situaciones. 5. Se propone cambiar algunas actitudes que considera negativas.

<p>2do ciclo</p>	<p>2do Ciclo Comparte con otras/os sus emociones y afectos y comienza a definir sus propios valores y principios.</p> <p>INDICADORES Se observa cuando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Selecciona algunas formas para expresar sus emociones de acuerdo a la persona y a la situación (gestos, palabras, escritos, acciones). <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Reconoce que es necesario expresar lo que le gusta o disgusta para sentirse mejor. 1.2. Felicita a niñas y niños cuando logran controlar sus emociones. 1.3. Es sensible a los sentimientos de otras/os. 2. Explica por qué sus amigos son sus amigos. <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Comparte sus sentimientos e inquietudes con sus amigas/os más cercanos. 3. Reflexiona por qué una conducta puede ser buena o mala. <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Reconoce que es importante decir la verdad. 4. Se da cuenta de que algunos de sus temores son fundamentados y otros no.
<p>3er ciclo y secundaria</p>	<p>Establece relaciones afectuosas y se esfuerza por mejorar con base en sus propósitos y valores.</p> <p>INDICADORES Se observa cuando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Manifiesta sus emociones y modifica aquellas actitudes y comportamientos que le resultan negativos para sí o para otras/os. <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Reconoce que es importante tener momentos de reflexión. 1.2. Amplía las formas de manifestar su afecto. 1.3. Es sensible y responde a las necesidades de afecto de otras/os. 1.4. Reconoce y expresa que a veces se siente sola/o. 2. Reflexiona acerca de cómo escoge a sus amistades y cómo se relaciona con ellas. <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Comparte sentimientos e inquietudes según la confianza, cercanía e identificación con otras/os. 3. Reconoce algunos de sus valores y principios para evaluar sus acciones. <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Reconoce que decir la verdad es una muestra de valentía y madurez. 4. Se propone superar algunos de sus temores.

Participa autónoma y democráticamente en la solución de conflictos, respeta las reglas acordadas y defiende los derechos humanos.

<p>3 y 4 años</p>	<p>Participa en actividades colectivas, respeta reglas sencillas y conoce algunos de sus derechos.</p> <p>INDICADORES Se observa cuando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Empieza a tomar decisiones con relación a su arreglo y alimentación. 2. Participa en actividades de grupo, dirigidas por adultas/os. <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Pide la palabra al participar en grupo. 3. Respeta algunas reglas del grupo y los juegos, señalados por adultas/os. 4. Identifica algunos derechos que tiene como niña o niño. 5. Convive con niñas y niños sin agredirlos. 6. Dice cuando algo le molesta.
--------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>5 años</p>	<p>Participa y colabora en actividades colectivas respetando reglas e identificando algunos de sus derechos.</p> <p>INDICADORES Se observa cuando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Toma decisiones con relación a espacios de juegos. 2. Participa en actividades grupales y comisiones. <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Respeta su turno para hablar. 3. Respeta los acuerdos y reglas propuestas por los adultos/as. 4. Sabe que las niñas y los niños tienen derechos y menciona algunos. 5. Busca apoyo para resolver situaciones de conflicto. 6. Reclama cuando algo le molesta.
<p>1er ciclo</p>	<p>Participa en actividades colectivas cumpliendo reglas y pidiendo respeto a sus derechos.</p> <p>INDICADORES Se observa cuando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Es capaz de tomar algunas decisiones por sí misma/o (escoger el tema y equipo de trabajo). 2. Participa de manera espontánea en asambleas escolares. <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Respeta su turno para hablar y escucha a los demás. 2.2. Participa con gusto en comisiones de su grupo. 3. Reconoce y respeta los acuerdos, reglas y compromisos grupales en el trabajo y en el juego. 4. Reclama cuando no se respeta alguno de sus derechos. 5. Resuelve problemas sin agredir a otros. <ol style="list-style-type: none"> 5.1. Identifica algunas causas del surgimiento de problemas (intereses y gustos distintos). 6. Expresa su desacuerdo ante situaciones injustas o que le hacen sentir mal.
<p>2do ciclo</p>	<p>Cumple con sus responsabilidades y acuerdos y cuida que se respeten los derechos de niñas y niños.</p> <p>INDICADORES Se observa cuando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Es capaz de tomar decisiones y reconoce cuando se equivoca. 2. Participa con algunas propuestas en discusiones y asambleas. <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Respeta su turno para hablar y pide a otros que también lo hagan. 2.2. Cumple con responsabilidad sus comisiones. 3. Propone y respeta acuerdos, reglas y compromisos grupales. 4. Cuida que sus derechos y los de las/os demás sean respetados. 5. Para resolver un conflicto, busca soluciones aceptables para ambas partes. <ol style="list-style-type: none"> 5.1. Comprende que los conflictos surgen por la diferente manera de pensar de personas o grupos. 6. Expresa sus desacuerdos ante situaciones injustas o desagradables. <ol style="list-style-type: none"> 6.1. Escucha los reclamos de otros.
<p>3er ciclo y secundaria</p>	<p>Promueve acciones de beneficio comunitario, respeto a los derechos y acuerdos y ayuda a resolver conflictos.</p> <p>INDICADORES Se observa cuando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Toma decisiones de manera autónoma y asume las consecuencias de sus actos. 2. Participa propositivamente en discusiones, debates y asambleas, buscando acuerdos. <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Participa como moderador en asambleas y debates. 2.2. Cumple con comisiones en tiempo y con calidad y promueve que otras/os lo hagan. 3. Propone modificaciones a las normas, reglas y acuerdos cuando es necesario. 4. Promueve que todos conozcan y respeten los derechos de niñas y niños. 5. Evita que una situación se pueda convertir en problema y ayuda a resolver conflictos. <ol style="list-style-type: none"> 5.1. Acepta que existen diferentes maneras de pensar y las respeta. 6. Busca las formas adecuadas para expresar su inconformidad ante situaciones injustas. <ol style="list-style-type: none"> 6.1. Toma en cuenta los desacuerdos de otros.

3. Promueve la integración de todas/os a partir de la aceptación de las diferencias, así como la solidaridad para realizar acciones de beneficio colectivo.

<p>3 y 4 años</p>	<p>Reconoce lo que puede hacer y solicita ayuda, si lo necesita.</p> <p>INDICADORES Se observa cuando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Realiza con gusto actividades conocidas. 2. Solicita ayuda cuando lo necesita. 3. Se pone triste cuando alguien es regañado/ a. 4. Presta sus cosas cuando otras/os se lo piden. 5. Participa en campañas de apoyo, por invitación de adultas/os.
<p>5 años</p>	<p>Reconoce que las personas pueden ayudarse unas a otras con base en lo que saben hacer.</p> <p>INDICADORES Se observa cuando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elige o pide realizar las actividades que más le gustan. 2. Solicita y brinda ayuda a sus compañeras y compañeros. 3. Se preocupa cuando alguien es rechazado o regañado injustamente. 4. Comparte sus materiales con otras/os. 5. Participa en campañas de apoyo hacia otras/os.
<p>1er ciclo</p>	<p>Acepta y ofrece apoyo a quienes lo requieren.</p> <p>INDICADORES Se observa cuando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica y expresa con gusto lo que sabe y hace bien. 2. Solicita ayuda en situaciones escolares a quienes pueden ayudarle. <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Tutora a niñas y niños de distinto lugar de origen, lengua, cultura y edad. 3. Rechaza situaciones donde se margina a compañeras/os que tienen limitaciones. <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Identifica algunas dificultades de sus compañeras/os y los apoya. 4. Comparte los materiales, espacios y actividades con sus compañeras y compañeros. 5. Participa en actividades donde se manifiesta su solidaridad ante otros grupos.
<p>2do ciclo</p>	<p>Solicita y ofrece ayuda, por iniciativa propia, en situaciones de aprendizaje.</p> <p>INDICADORES Se observa cuando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica lo que sabe y hace bien, así como las dificultades que tiene en la realización de ciertas tareas. <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Identifica los aspectos que han determinado que haya tenido éxito en alguna situación. 2. Expresa claramente sus necesidades escolares al pedir ayuda a sus compañeras/os y maestras/os. <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Planea su trabajo de apoyo como tutora o tutor. 3. Cuestiona ideas o actitudes que marginen a compañeras/os de origen étnico distinto o con limitaciones físicas. <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Acepta y ayuda a quienes tienen alguna limitación física o dificultad para las actividades escolares. 4. Comparte materiales, espacios y actividades, de acuerdo a sus necesidades y las de sus compañeras/os. 5. Colabora solidariamente con personas en desventaja que viven en su país o en otros.

<p>3er ciclo y secundaria</p>	<p>Promueve la cooperación entre compañeras y compañeros según las necesidades del grupo.</p> <p>INDICADORES</p> <p>Se observa cuando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Confía en que puede alcanzar el éxito a partir del reconocimiento de sus habilidades. 2. Reconoce sus necesidades escolares e identifica claramente quién puede ayudarla/o. <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Planea y evalúa su apoyo como tutor/a a otras y otros. 3. Rechaza cualquier forma de discriminación por razones de género, edad, religión, origen étnico o limitaciones físicas. <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Promueve la integración de compañeras/os con cualquier tipo de diferencia. 4. Organiza el uso de materiales y espacios en función de las actividades del grupo y comunidad. 5. Se compromete a participar de manera responsable en actividades que promueven la solidaridad hacia grupos de personas en desventaja en su país o en otros.
--------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fuente: Garduño Rubio Teresita. (1985). *Curriculum Paidós*. México: Instituto de Investigaciones Pedagógicas A.C. Escuela Activa Paidós. Publicación interna.

Referencias

Colectivo Paidós. (2019). *Proyecto Educativo Paidós 2019-2020. Propuesta Psicosociogenética*. México: Escuela Activa Paidós-Instituto de Investigaciones Pedagógicas. A.C. Documento interno.

Díaz Barriga, Frida. (2005). *Enseñanza situada. Vínculo entre la escuela y la vida*. México: McGraw Hill.

Federación de Asociaciones para la Prevención del Maltrato Infantil (Madrid). “Educación Afectivo Sexual”. Recuperado de: <https://www.bienestaryproteccioninfantil.es/fuentes.asp?sec=24#:~:text=La%20sexualidad%20es%2C%20seg%C3%BAn%20la,nuestra%20salud%20f%C3%ADsica%20y%20mental%E2%80%9D>. [Fecha: 10/10/2020].

Garduño Rubio Teresita. (1985). *Curriculum Paidós*. México: Instituto de Investigaciones Pedagógicas A.C. Escuela Activa Paidós. Publicación interna.

Instituto Politécnico Nacional. (IPN). Violentómetro . Recuperado el 23 agosto 2020 de: <https://www.ipn.mx/genero/materialesdeapoyo/violentometro.html>.

Mamás y papás de cuarto grado. (2016). *Libro de las niñas y los niños*. México: Instituto de Investigaciones Pedagógicas A.C. Documento Interno.

10

PROYECTO:
GUARDIANES DEL PLANETA.



Fotografía: *Alumna de escuela Paidós en la Ceremonia de Mascotas*
Fuente: Archivo del IIPAC Escuela ActivaPaidós

AUTORÍA

Gustavo Ampugnani

Juan Carlos Lira Chávez

Gabriela Soria López

María Laúd Vargas Vázquez

ÍNDICE

Nuestro planeta está enfermo

Formar la conciencia ambiental

Guardianes de la biodiversidad de México

Consumo, cambio climático y responsabilidad ambiental

Vínculo y cuidado de animales y plantas

Ficha 1. Día de la mascota

Ficha 2. Rescatamos animales abandonados

Ficha 3. Soy responsable de mi mascota

Ficha 4. Rincón vivo

Ficha 5. Cuido mis plantas

Ficha 6. Calendario ambiental

Ficha 7. Exploremos para conocer nuestro medio

Protección y cuidado del medio ambiente y sus recursos naturales

Ficha 8. Consejo: Cuídate del aire contaminado

Ficha 9. Consejo: Cuida a tus mascotas de la contaminación

Ficha 10. Vigilantes de la Energía

Ficha 11. Centinelas del agua

Ficha 12. Las conferencias escolares: Explorando el Medio ambiente

Ficha 13. Un convenio colectivo para proteger el medio ambiente

Medio ambiente y buen vivir desde la colectividad

Ficha 14. Cómo organizar fiestas ecológicas

Ficha 15. Consejo: Adiós a la moda desechable

Ficha 16. Boletín ecológico y periódico mural

Referencias

Nuestro planeta está enfermo

El planeta Tierra enfrenta una grave crisis, está enfermo. Una crisis que se observa en el deterioro y la destrucción de los distintos ecosistemas y hábitats naturales, de los que todavía existen muchos y muy valiosos en el mundo. La crisis del planeta es una crisis ecológica que se materializa en la contaminación de ríos y mares, aire y suelos, además de la pérdida o extinción de especies de animales, de plantas e insectos. A pesar de la generalización y agudización de muchos de los problemas ambientales de los que México no está exento, aún estamos a tiempo para cambiar nuestra relación con el entorno natural y revertir la situación de crisis.

El cuidado del medio ambiente y el respeto a la naturaleza no es algo nuevo para la humanidad. Muchos pueblos y sociedades con raíces milenarias han desarrollado una relación de respeto hacia la vida natural. No obstante, el predominio de las sociedades industriales y un sistema de producción y consumo de bienes y servicios que tiene como último objetivo generar ganancias, dejó de lado aquellos aspectos elementales de una convivencia armoniosa entre las sociedades y los ecosistemas.

Desde hace varias décadas, tanto la evidencia empírica, como los estudios científicos, han demostrado la magnitud del impacto humano sobre el planeta. La apropiación de los recursos naturales por parte de las sociedades ha sido avasalladora. La voracidad humana sobre el planeta es destructiva y consume la cuarta parte de la productividad primaria planetaria. Esto es muchísimo para una especie que ni siquiera alcanza a representar el 1% de la biomasa global.¹

Por otro lado, los recursos naturales que depreda el ser humano no son ilimitados. De hecho, las necesidades actuales de la población global rebasaron la capacidad de la Tierra para satisfacerlas de manera sustentable. La velocidad con la que se extraen recursos es mucho mayor que la capacidad de la Tierra para “reponerlos” o regenerarlos una vez que han sido obtenidos.²

A partir de los años 70's sabemos que la capacidad del planeta para ofrecernos suelos fértiles, aire puro y agua limpia tiene un límite. Desde hace 5 años, la humanidad tiene un déficit del 60% con la naturaleza. Esto es, tomamos más de lo que debemos. Este ritmo de extracción de recursos, tan veloz, estresa al planeta y a sus especies naturales de tal forma que el planeta entra en un estado de crisis generalizada, global.³

¹ Secretaría del Medio Ambiente y Recursos Naturales (SEMARNAT). (2018). *Calendario de Efemérides Ambientales*. Recuperado de: <https://www.gob.mx/semarnat/acciones-y-programas/calendario-ambiental>. [Fecha: 11/11/2020].

² Ibidem.

³ Ibidem.

La peor materialización del impacto humano en el medio ambiente es el calentamiento global del planeta y el consecuente cambio climático. Es tan acelerada la acumulación de gases tóxicos en la atmósfera que, aunque imperceptibles a la vista, esas partículas impiden que los rayos del sol reflejados en la corteza terrestre regresen al espacio. Por el contrario, quedan atrapados en la atmósfera terrestre, retenidos, y aumentan su temperatura. Esos cambios mínimos, pero muy rápidos en la temperatura global, desequilibran la armonía del sistema climático que requirió miles de millones de años alcanzar, para permitir la diversidad de vida en el planeta.

México no es ajeno a ese problema y acusa la misma tendencia de pérdida y degradación de su patrimonio natural. De hecho, la difícil situación ambiental que enfrenta México se ha calificado como de “emergencia ambiental”. El modelo de producción y consumo, eminentemente capitalista y centrado en las necesidades del mercado, dejaron una fuerte huella ambiental y social. Según resalta la SEMARNAT, hasta mediados de la década pasada, el país había transformado casi la tercera parte de sus ecosistemas naturales hacia actividades productivas -agropecuarias- y zonas urbanas. Por ejemplo, los estados del Golfo de México han perdido hasta el 80% de sus ecosistemas naturales (bosques, selvas, manglares) para convertirlos en tierras agrícolas.⁴

En las grandes zonas urbanas, la contaminación del aire expone a miles de personas a padecimientos respiratorios y de salud. Solamente en el Valle de México, Monterrey y Guadalajara, los altos niveles de material particulado ultrafino (PM2.5) en el aire causa alrededor de 2,170 muertes anuales.⁵

En un informe de la organización ecologista Greenpeace y de la Red por los Derechos de la Infancia en México (REDIM), se hace referencia de que en todo el país mueren alrededor de 17 mil personas por enfermedad asociadas a la contaminación o mala calidad del aire.⁶

El uso de agroquímicos en la producción de alimentos afecta la biodiversidad y contaminan los ríos, mares, lagos y lagunas. Apenas el 63% de las aguas residuales generadas en las ciudades recibe algún tipo de tratamiento, previo a ser devueltas al ambiente.⁷

⁴ Ibidem pág. 5

⁵ Ibidem.

⁶ Greenpeace México y Red por los Derechos de la Infancia en México. (2018). *No apto para pulmones pequeños*. Recuperado de: https://storage.googleapis.com/planet4-mexico-stateless/2018/11/e7381732-e7381732-no_apto_para_pulmones_pequen%CC%83osok3.pdf. [Fecha: 11/11/2020].

⁷ Secretaría del Medio Ambiente y Recursos Naturales (SEMARNAT). (2018). *Calendario de Efemérides Ambientales*. Recuperado de: <https://www.gob.mx/semarnat/acciones-y-programas/calendario-ambiental>. [Fecha: 11/11/2020].

Pese al diagnóstico tan crítico, aún es posible detener la destrucción del ambiente, frenar la crisis ecológica y revertir el proceso. Para eso hay diversas estrategias. Una de ellas tiene que ver con la generación de conciencia y sensibilización social ante el problema, sus causas de raíz, y las alternativas de solución. Soluciones que van desde lo individual hasta lo colectivo. Una manera de abordarlo es a partir de la experiencia práctica y hábitos sociales, como el consumo.

Así, el objetivo de este proyecto “Guardianes del planeta” pretende generar conciencia en la población estudiantil sobre el cuidado del medio ambiente, a partir de la reflexión sobre el deterioro del planeta y la necesidad de protegerlo, estimulando el cambio de hábitos de consumo para reducir la huella ambiental.

Las problemáticas que le dan estructura al proyecto y a través de las cuales se busca generar conciencia ante lo descrito anteriormente son: biodiversidad y recursos naturales (animales, plantas, ecosistemas, aire, agua, suelo); consumo, cambio climático y medio ambiente; y el buen vivir desde la colectividad.

Formar la conciencia ambiental

Creemos que la conciencia del medio ambiente se construye día a día con las acciones que realizamos dentro y fuera de la escuela. Por ello consideramos importante incluir en el trabajo diario en la escuela acciones y actitudes concretas que vinculen a los niños, niñas y adolescentes con el disfrute y cuidado de las plantas y los animales. Se espera que estas acciones favorezcan un vínculo afectivo con la naturaleza que los lleve a querer cuidar a sus plantas y animales, al darles un valor y un espacio en su vida cotidiana.

La formación de la conciencia ambiental puede generarse a partir de situaciones “micro”, como el cuidado de la mascota, de la tortuga del rincón vivo en la escuela o del agua cuando se lavan las manos dentro y fuera de casa.⁸ Estas experiencias concretas y cotidianas permitirán transferirlas a situaciones o problemas más amplios como la protección de las tortugas marinas, la denuncia del maltrato animal en la colonia, en el diseño o participación en proyectos comunitarios sustentables. Estas acciones y actitudes cotidianas no sólo permitirán a las y los estudiantes construir herramientas para vincularse con los problemas ambientales sino también a querer actuar para formar parte de las soluciones.

En esta perspectiva se puede ir desarrollando un sentido de corresponsabilidad en diversos planos: entre lo que cada individuo realiza y su contribución al cuidado y protección del medio ambiente de su comunidad, así como del reconocimiento de una diversidad de formas de vida que requieren visibilizarse y aprender a respetarse. Un sentido de corresponsabilidad que supone el respeto hacia cualquier forma de vida y, por tanto, también una relación no invasiva con el medio natural.

⁸ Garduño Rubio, Teresita. (1999). *Entrevista para Teleconferencia Innovación educativa: diálogo entre teoría y práctica*. México: Universidad Pedagógica Nacional. Documento Interno.

De este modo la conciencia del cuidado del medio ambiente es una construcción que se realiza en colectivo en donde la comunidad va decidiendo, a través de sus acciones, a qué darle importancia y cómo organizar la participación de todos los miembros, en donde cada individuo, de acuerdo con sus posibilidades, se involucre en la organización de los espacios y actividades. Es en el colectivo en donde se puede aprender a cooperar y colaborar en acciones para el bien de la comunidad. Dicho aprendizaje puede transferirse a situaciones más globales, como el cuidado de los recursos naturales y la construcción de alternativas ante el calentamiento global.

Otro aspecto por trabajar está en el ámbito del consumo de productos por parte de la comunidad. Es importante que los niños aprendan que el buen vivir puede asociarse a prácticas de consumo de productos locales y de reutilización de materiales diversos.

A través de esta vivencia de la cooperación y la colaboración, niñas y niños también pueden reflexionar sobre las relaciones e interacciones entre la naturaleza y el ser humano. “Los seres vivos no estamos aislados. Vivimos en interacción gracias a las relaciones y cadenas que establecemos entre todos. Formamos ecosistemas, conjuntos de seres vivos: animales, plantas, microorganismos y seres humanos, que nos relacionamos con el suelo, el aire, la luz, la humedad y la temperatura. Todos los componentes de estos ecosistemas necesitan estar en equilibrio”⁹

En esta perspectiva de la acción cotidiana se proponen diversas estrategias de formación, entre las cuales podrán encontrar las fiestas ecológicas, campañas de ahorro del agua, cuidado de las plantas y los animales, visitas a zonas de conservación, conferencias sobre animales y plantas, construcción de acuerdos para la protección de animales. Todas estas acciones encaminadas a “conocer, valorar y vincularse consigo mismos y con el entorno en una relación de respeto y corresponsabilidad”.¹⁰

⁹ Garduño Rubio, Teresita. (2015a) (Coord). *Propuesta integral para la prevención y cuidado de la salud. Currículo para una vida sana. Libro de proyectos. Primaria*. México: Gobierno del Distrito Federal, Secretaría de Salud, Instituto de Investigaciones Pedagógicas A.C. (pág. 222).

¹⁰ Ibidem.

Guardianes de la biodiversidad de México

Las y los guardianes del planeta tienen la responsabilidad de conocer y entender los distintos elementos que a partir de hoy van a proteger. Vivimos en un planeta o en un mundo privilegiado, contamos con miles de recursos como agua, alimento, paisajes y climas, por mencionar sólo algunos. Tenemos en algunas ocasiones la oportunidad de conocer otros lugares o de convivir día con día con estos recursos. Nuestro país además es uno de los más privilegiados... ¡somos un país MEGADIVERSO! Pero para empezar... ¿Qué es la biodiversidad?

La biodiversidad o diversidad biológica es la variedad de la vida. Este reciente concepto incluye varios niveles de la organización biológica. Abarca a la diversidad de especies de plantas, animales, hongos y microorganismos que viven en un espacio determinado, a su variabilidad genética, a los ecosistemas de los cuales forman parte estas especies y a los paisajes o regiones en donde se ubican los ecosistemas. También incluye los procesos ecológicos y evolutivos que se dan a nivel de genes, especies, ecosistemas y paisajes.¹¹

Y entonces ¿Qué significa que seamos un país megadiverso? México es uno de los 17 países de 194 del mundo, que puede tener este título, lo cual es un gran honor pero también una gran responsabilidad para cada uno de sus habitantes.

Mapa de Biodiversidad en México



¹⁰ Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO)/Biodiversidad Mexicana. *México megadiverso*. Recuperado el 11 noviembre 2020a de <https://www.gob.mx/conabio/acciones-y-programas/contenidos-para-maestros>.

Los países megadiversos poseen casi el 70% de la diversidad mundial de especies animales y vegetales y muchas de ellas, al menos 5,000, deben ser únicas o endémicas, es decir que sólo se encuentran en ese sitio. Sumado a este requisito, los países megadiversos también deben de contar con diversidad de ecosistemas tanto terrestres como marinos.

Nuestro país ocupa el quinto lugar mundial en cuanto número de especies de plantas vasculares y anfibios, el tercero en especies de mamíferos, el segundo en reptiles y el onceavo en aves... Recuerda ¡esto es a nivel mundial! ¹¹

Otra característica de los países megadiversos es que suelen encontrarse en posiciones geográficas privilegiadas, la mayoría se localizan entre los trópicos de cáncer y capricornio, que por lo general es una zona tropical. México en particular tiene una historia geográfica increíble, que se remonta a los momentos de deriva continental hace millones de años, donde dos regiones biogeográficas convergieron en lo que hoy es nuestro país; por un lado la neártica, que llega del norte y por otro la neotropical que llega del sur, esto generó que nuestro país entonces tuviera como resultado una mezcla y con ello una gran variedad de especies, climas, ecosistemas que resultan en una riqueza natural única.

Países megadiversos



Fuente: Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad. (CONABIO). *Países Megadiversos*. Recuperado el 06 de diciembre 2020b de: <https://www.biodiversidad.gob.mx/pais/quees>

¹¹ Ibidem.

Por último, es muy importante mencionar que otro elemento que se suma a este patrimonio natural es la riqueza cultural que tiene nuestro país, que si bien no es tan antigua como la convergencia de las regiones biogeográficas que produjo la diversidad de las especies de flora y fauna, sí crece y se ve sumamente favorecida por esta evolución y adaptación conjunta de los humanos y la naturaleza. Actualmente lo vemos en los pueblos originarios, en las costumbres tan particulares de cada uno de ellos, en las lenguas indígenas que defienden su vigencia hasta el día de hoy frente al dominio del español en el país.

Ahora sabemos que hay muchos elementos que conforman esta riqueza y más adelante conoceremos un poco más sobre lo que sucede hoy en día con cada uno de ellos, cómo se están viendo afectados por perturbaciones humanas y qué podemos hacer para contrarrestarlo.

Animales

Hoy en día estamos en constante contacto con los animales, tanto, que muchos de nosotros vivimos con ellos, otros están bajo nuestro cuidado y algunos más en vida libre. Juegan un papel sumamente importante en el equilibrio y dinámica ecológica. Cada uno tiene un rol fundamental, son parte de un rompecabezas enorme, en el que nosotros como humanos también tenemos un lugar, pero no somos la única pieza o la más importante.

Desde hace miles de años comenzamos con los procesos de domesticación, tanto de plantas como animales. Este proceso trajo para nuestra especie muchos beneficios, por ejemplo, una mejor alimentación, la cual incluía proteína de origen animal, vestido, salud o diversión. A lo largo de los años hemos logrado mejorar este proceso gracias a los avances en la ciencia y tecnología. Tenemos acceso a una gran variedad de alimentos, productos y servicios que tienen un origen animal, aunque no necesariamente nos hemos fijado en cómo es que llevamos a cabo este proceso.

En los últimos años nuestro planeta ha sufrido una gran pérdida de especies, algunas por eventos naturales, pero la mayoría a consecuencia de los seres humanos. Actividades humanas como la degradación del hábitat, la contaminación, el tráfico legal e ilegal de fauna silvestre, el cambio climático, entre otras muchas más, generan una presión sobre la fauna a nivel mundial y de la que muchas veces no puede recuperarse.

Entender el papel que juega cada una de las especies para esta dinámica ecológica es fundamental para tomar conciencia de que, si una falta, otra más se verá afectada y no sólo en el caso de las especies animales, sino que también las consecuencias podrían extenderse a otros organismos y por supuesto a nuestra especie.

Hoy estamos a tiempo de defender a los animales que nos han acompañado a lo largo de nuestra historia, que son muestra de nuestro origen, que nos representan y que muchas veces nos protegen. Desde

nuestra casa, en la escuela, en vida libre o en cautiverio, el deber de las y los guardianes del planeta es encontrar acciones cotidianas para conservarlos, difundir su importancia y contagiar este compromiso a las personas que los rodean.

Plantas

La vegetación tiene un papel sumamente importante en nuestro equilibrio ecosistémico y por lo tanto en nuestra vida. A través de ella se regulan ciclos biológicos que ayudan a la vida de los organismos en el planeta, por ejemplo el del agua, carbono y nitrógeno. También su presencia está fuertemente ligada al suelo, otro recurso del medio.

Las plantas también nos proporcionan muchos alimentos, medicinas, recursos como maderas, combustibles y fibras, que nosotros como humanos podemos aprovechar. Otra característica que poseen es que son los únicos seres vivos del planeta capaces de captar la energía solar, CO₂ y liberar oxígeno.

Las plantas son organismos que están casi en todo el planeta y se pueden adaptar a distintos climas y condiciones del suelo. En las ciudades por ejemplo, nos ayudan a reducir la temperatura, proporcionan sombra y captan agua, en los ecosistemas pueden jugar un papel como barreras naturales, nos ayudan a conservar energía y son un elemento visual y cultural único. Para otros seres vivos puede ser un refugio y también una fuente de alimento y agua.

Como se señaló anteriormente, la pérdida de especies animales es sólo una consecuencia de diversas actividades humanas; la pérdida del hábitat y de especies vegetales también es resultado de ellas. Actualmente somos la especie dominante sobre el planeta y este crecimiento masivo va de la mano con una perturbación constante del suelo, generando cambios que pudieran parecer benéficos pero que, tarde o temprano, tienen consecuencias para nosotros y los organismos que habitamos en la Tierra.

Conocemos la importancia de la vegetación y ahora sabemos que conservando y respetando los espacios que ocupa en nuestras ciudades, poblados, entidades, en el país y en todo el mundo podemos no solo seguir aprovechando y disfrutando de todos los beneficios que nos proporciona, sino que también podemos conservar otros elementos y así nuestro planeta.

Ecosistemas

Los ecosistemas como bosques, matorrales y selvas han sido un sustento para las poblaciones humanas. De ellos obtenemos recursos como alimentos, agua, madera, entre otros, y servicios ambientales como los ciclos naturales, conservación del suelo, movimiento de nutrientes, regulación del clima y amortiguamiento de fenómenos meteorológicos.

Los ecosistemas son los espacios físicos que reúnen a cada una de las piezas de la vida y se encuentran distribuidos en todo el mundo, de polo a polo, de continente a continente, incluso en los mares profundos que los rodean. Cada uno de ellos alberga un sinfín de especies, muchas veces únicas y endémicas pero también de procesos ecológicos.

Los ecosistemas además resguardan una riqueza visual y cultural invaluable, que nos permite identificar y diferenciar unos lugares de otros, que los hace únicos, irrepetibles e insustituibles.

Sin embargo, las acciones ejercidas por los humanos, el desarrollo industrial, el crecimiento urbano y el aumento de actividades agropecuarias han provocado la pérdida y degradación de los ecosistemas, sumado a un cambio en las dinámicas y procesos que a la vez provocan desastres naturales, que generan pérdidas irreparables, como los incendios forestales, el deshielo de los polos, la pérdida de selva, generando paisajes uniformes donde se pierde la riqueza del ecosistema.

Agua

El agua ocupa aproximadamente el 70% de la superficie de nuestro planeta, es un recurso indispensable para nuestra vida y la de todos los organismos. Sin embargo, de este porcentaje, no toda está disponible para nuestro consumo y aprovechamiento. Una gran parte es agua salada (97.5%) y sólo el 2.5% es agua dulce.

El agua dulce se encuentra distribuida en lagos, ríos, en los suelos y depósitos subterráneos. Las aguas subterráneas son la fuente que abastece el agua potable, la que podemos consumir, por lo tanto, es un recurso al que tenemos muchas veces un acceso limitado. Esta disponibilidad de agua, a la vez se ve sumamente afectada por la contaminación, un incremento en la demanda y extracción desmedida.

Estas consecuencias, generadas en gran parte por la población humana, se potencializan con el cambio climático, aumentando la probabilidad de desastres naturales como inundaciones y sequías, así como una disminución en las reservas de agua almacenada en los glaciares y nieve.

El agua es un líquido vital para todas las especies del planeta. Conocer de dónde viene y cómo podemos conservarlo para que todas y todos tengamos acceso a este derecho es una de las tareas más importantes para las y los guardianes del planeta.

Suelo

Cada año, miles de hectáreas de suelo o tierra, que son destinadas a la pequeña agricultura (milpas), a bosques, selvas o manglares, son destruidas y convertidas en carreteras, aeropuertos, fraccionamientos, hoteles, centros comerciales o pastos para la ganadería. Lo anterior como consecuencia de un crecimiento exponencial de la población humana. Como especie, tenemos necesidades y derechos, como lo es un lugar seguro para vivir, para ir a la escuela, para divertirnos y relajarnos, para explorar y conocer, pero también tenemos responsabilidades, que muchas veces, como especie, olvidamos.

Al omitir nuestra responsabilidad con el planeta, lo verde pasa a convertirse en gris. Por ejemplo, los estados que conforman la Península de Yucatán (Campeche, Quintana Roo y Yucatán) han visto una reducción muy acelerada en su superficie de suelo agrícola y forestal en los últimos 30 años. Entre 1990 y 2019, la superficie urbana creció más de 3 veces y media. Esta expansión urbana se concentró principalmente en el estado de Yucatán, y avanzó sobre suelos que antes se dedicaban a la agricultura o que tenían vocación forestal.¹²

En México, los procesos de conversión del uso del suelo están estimulados por el crecimiento urbano, proyectos industriales, mineros, energéticos o turísticos. La pérdida acelerada de suelos dedicados a la producción sana de alimentos o a mantener vivos ecosistemas forestales, costeros, montañosos o desérticos impacta tanto en la salud de las personas como en el patrimonio natural de México.

Aire

El aire limpio es uno de los recursos más importantes en nuestra vida diaria. Sin embargo, cada vez es más escaso, sobre todo en las grandes áreas urbanas. La contaminación del aire es un problema nacional y en México causa la muerte de 17,700 personas por año.¹³ Esta contaminación se genera con todo lo que se quema, sean hojas, pastos secos o el combustible que utilizan los carros (gasolina). Se materializa de varias formas: partículas muy pequeñas conocidas como material particulado (PM) y las podemos identificar como polvo, cenizas o humo; gases y aerosoles producto de las reacciones químicas que involucran a los hidrocarburos (petróleo, gas, carbón) y otros gases con la presencia de luz solar. Pueden ser gotitas microscópicas que permanecen en la atmósfera por algún tiempo.

¹² Torres-Mazuera, G. y Gómez Godoy, C. (2020). *Expansión capitalista y propiedad social en la Península de Yucatán*. Recuperado de: http://geocomunes.org/Analisis_PDF/Expansion_capitalista_propiedad_social_Junio2020.pdf. [Fecha: 11/11/2020].

¹³ Greenpeace México y Red por los Derechos de la Infancia en México. (2018). *No apto para pulmones pequeños*. Recuperado de: https://storage.googleapis.com/planet4-mexico-stateless/2018/11/e7381732-e7381732-no_apto_para_pulmones_pequen%CC%83osok3.pdf. [Fecha: 11/11/2020].

En defensa del planeta

Cada uno de los elementos que conforman la biodiversidad son esenciales y únicos. No podemos observar uno sin el otro, mucho menos podemos conservarlos de manera aislada o caer en el error de enfocarnos sólo en uno. Cada elemento forma parte de esta gran dinámica ecológica que usamos en beneficio de nuestra especie, pero pocas veces pensamos en qué pasaría con el rompecabezas si alguna pieza faltara, se agotara, o se rompiera. Es necesario que los seres humanos aprovechemos los recursos de la naturaleza de manera sustentable y sostenible para todo el planeta.

Si empezamos con un cambio de perspectiva y emprendemos pequeñas acciones desde la escuela y de la casa podemos ayudar al planeta a recuperar algo de lo que le hemos quitado, nos ayudamos a nosotros mismos y también a la conservación de nuestro patrimonio natural en paralelo con el patrimonio cultural.

Una de las misiones de los guardianes del planeta es conocer, aplicar y replicar acciones y conocimientos que nos encaminen a un mañana lleno de vida.

Consumo, cambio climático y responsabilidad ambiental

Para la organización ecologista Greenpeace, el consumismo es “la tendencia de comprar productos que no necesitamos, como ropa o celulares nuevos cada temporada. Las corporaciones promueven esta moda porque significa riqueza a bajo costo para ellas, pero si realmente queremos hacer frente al cambio climático es el momento de terminar con esta tendencia y transitar hacia un consumo más responsable”.¹⁴

En palabras de Ornella Garelli, especialista en Consumo Responsable y Cambio Climático de Greenpeace México:

El modelo de producción y consumo actual, basado en la explotación de la naturaleza y de las personas, tiene como consecuencia el agotamiento de los recursos naturales, así como la contaminación de ecosistemas y un aumento de las emisiones a la atmósfera. Esta situación hace necesario un cambio urgente en el modelo y sistema de consumo para frenar la crisis ecológica y climática que ya estamos experimentando”.¹⁵

¹⁴ Greenpeace México. (15 de julio 2020a). *Conviértete en un consumidor responsable*. Recuperado de: <https://www.greenpeace.org/mexico/noticia/8719/conviertete-en-un-consumidor-responsable/>. [Fecha:11/11/2020]

¹⁵ Greenpeace México. (22 de julio, 2020b). *Consumismo: la tendencia a erradicar para cuidar al medio ambiente*. Recuperado de: <https://www.greenpeace.org/mexico/blog/8747/consumismo-la-tendencia-a-erradicar-para-cuidar-el-medio-ambiente/>. [Fecha: 11/11/2020]

En la página de internet de esta organización se explica que:

Actualmente el consumismo es la causa del 60% de todas las emisiones globales de Gases de Efecto Invernadero (GEI), según indica el C40. Las ciudades y sus habitantes son los principales impulsores del sobreconsumo, pero también podrían ser los principales agentes de cambio. Si bien el consumismo es una tendencia extendida en todo el mundo y parece intrínseca a nuestros deseos, la apuesta para erradicarla de nuestras vidas no es tan complicada como parece. De hecho, el estilo de vida sostenible también puede parecerse muy atractivo porque implica creatividad, ahorro y bienestar.¹⁶

Para contrarrestar esta situación Greenpeace propone seguir una serie de palabras que pueden encaminar a las personas sensibilizadas por el impacto que el consumo excesivo, -sin límites- de bienes y servicios en el medio ambiente. Estas son: reducir, reusar, repensar, reinventar y reparar. Antes de realizar cualquier compra, es bueno tenerlas presentes para poder guiarnos en un consumo más responsable con el entorno natural. Para evitar que las prácticas de sobreconsumo deterioren aún más el planeta, Greenpeace invita a “transitar hacia estilos de vidas sostenibles, en los que evitemos comprar cosas nuevas que realmente no necesitamos, consumamos local, optemos por alimentos agroecológicos, de temporada y saludables, reutilicemos lo que ya tenemos en casa, alarguemos la vida útil de las cosas reparando y renovando e informándonos sobre opciones ambientalmente sostenibles y socialmente justas”.¹⁷

Es por lo anterior que en este proyecto nos proponemos reflexionar sobre nuestras acciones cotidianas para entender mejor los problemas y encontrarles soluciones. En la medida que los cambios se generalicen, podremos aspirar a que sean globales y de esa manera mejorar nuestra relación con el entorno y la naturaleza.

¹⁶ Ibidem.

¹⁷ Greenpeace México. (15 de julio 2020a). *Conviértete en un consumidor responsable*. Recuperado de: <https://www.greenpeace.org/mexico/noticia/8719/conviertete-en-un-consumidor-responsable/>. [Fecha:11/11/2020]

Vínculo y cuidado de animales y plantas

Los ecosistemas, animales, plantas y otros recursos son parte fundamental de nuestra vida, estamos en constante interacción y cada uno tiene un papel muy importante en nuestro planeta Tierra. A veces pensamos que los humanos somos la única especie dentro de esta dinámica y olvidamos que debemos convivir en armonía con la naturaleza.

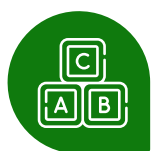
Parte de esta gran crisis ambiental que hoy estamos presenciando, es resultado de las actividades humanas, a través de actitudes y acciones que repercuten directamente en nuestro ambiente y que algunas veces se ejecutan sin una conciencia plena de las consecuencias en el medio ambiente y en nosotros mismos.

Hoy tenemos el poder de ejercer un cambio positivo. Como primer paso podemos conocer y apreciar lo que nos rodea, entenderlo y encontrar formas activas para cuidarlo desde la escuela y la casa.

A través de esta primera estrategia podremos comenzar con este cambio, generando un proceso de sensibilización y reflexión en los niños, niñas y adolescentes que les permita ir reconociendo día a día, por qué es importante apreciar y respetar a la naturaleza. Volvemos protectores de los animales, plantas y ecosistemas, nos permite crear, desarrollar, fortalecer y fomentar un estrecho vínculo con cada uno de estos elementos a través de la convivencia, cuidado y conocimiento.

Para este tema se proponen las siguientes fichas:

1. Día de la mascota.
2. Rescatamos un animal abandonado.
3. Soy responsable de mi mascota.
4. Rincón vivo.
5. Cuido mis plantas.
6. Calendario ambiental.
7. ¡Exploremos para conocer nuestro medio!



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 1. Día de la mascota

Con esta actividad se pretende crear un espacio de celebración y sensibilización hacia los animales de compañía que cada niño, niña y adolescente tiene en su casa, a través de una ceremonia cercana al 4 de octubre “Día mundial de los animales” (Consultar Ficha 6: Calendario ambiental).

Empezaremos planeando la ceremonia. Un buen espacio para hacerlo es en la asamblea grupal o en la clase de ciencias naturales. Cada grupo se pondrá de acuerdo sobre cómo quieren presentar a sus mascotas ante la escuela. Aquí hay algunas sugerencias, pero ustedes pueden adaptarlas según sus necesidades o condiciones.

Cada miembro del grupo deberá preparar un material visual que puede ser una cartulina con fotos o dibujos, donde presenten a su mascota ante la comunidad escolar. También pueden contar un poco de lo que han vivido con ella y porqué es importante en su vida.

En la ceremonia, cada grupo tendrá un espacio para “desfilear” con sus carteles y mascotas. Quien quiera compartir en voz alta con el resto hablará un poco frente a todos de su mascota.

Al final de la ceremonia se recomienda crear un espacio, de preferencia en el periódico mural o en un área común y a la vista de toda la comunidad, donde pegarán sus carteles para compartirlos con toda la comunidad.

Ejemplo de cartel para presentar a la mascota

1



2

Josefina

Mi gatita se llama Josefina, es de color negro y sus ojos son verdes.

Le gusta jugar con estambres, tomar sol y a veces robarse panes de dulce.

Tiene 9 años y la adoptamos de la calle.

1

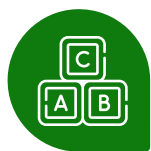
Puede ser una foto de su mascota, un dibujo o ambos.

2

El texto es de extensión libre, procurar que incluyan nombre de su mascota, edad, datos curiosos, un poco de historia o algo que les guste.

Materiales:

Cartulinas, posters de reuso, cartones, fotos pueden ser impresas o copias, dibujos, colores, plumones o crayolas para escribir.



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 2. Rescatamos a un animal abandonado

A partir de esta ficha se busca reflexionar sobre la procedencia de los animales que forman parte de la vida familiar de niños, niñas y adolescentes.

Se puede comenzar con una pequeña introducción que retome conceptos como: animal de compañía, animal doméstico, animal exótico o fauna silvestre. Es importante hablar de los procesos de venta ilegal de animales (de compañía o exóticos) ante lo cual hay que oponerse y denunciarlos. Esta reflexión puede enriquecerse con el tema de la adopción de animales como perros y gatos abandonados, muchos recién nacidos y de cómo niñas, niños y adolescentes pueden convertirse en embajadores de este movimiento. Conviene que también platiquen sobre el abandono de animales en la calle por personas que no los cuidan y sus consecuencias en la reproducción sin control.

Para dar marcha a estas reflexiones se propone crear un espacio de diálogo en la asamblea, a través de algunas preguntas detonadoras para que las y los escolares tomen conciencia acerca del origen de los animales que tienen en casa o han visto en casas cercanas (domésticos, exóticos o fauna silvestre).

Algunas preguntas detonadoras que pueden plantearse en la asamblea son:

- ¿Qué animales piensas que pueden ser mascotas?
- ¿Qué animales domésticos conoces?
- ¿Conoces la diferencia entre un animal doméstico y la fauna silvestre?
- ¿Sabes de dónde proviene tu mascota?
- ¿Sabes qué es la adopción de un animal?
- ¿Por qué crees que es importante adoptar animales de compañía?

Otras actividades a realizar son las siguientes:

1. Conferencias.- Se puede proponer al grupo realizar y exponer sobre temas como “Animales domésticos” “Tráfico Ilegal de Fauna Silvestre” u otros que propongan.
2. Encuestas.- Invite a su grupo a diseñar una encuesta sobre la procedencia de sus mascotas (compradas, adoptadas, regaladas) o de otros animales de fauna silvestre o exóticos. Pueden comenzar aplicando la encuesta en la escuela, en cada grupo y después consultar entre familiares y amigos. Pueden agregar alguna otra pregunta que consideren importante o quieran investigar. Al final pueden exponer los resultados en el periódico mural.

3. Periódico mural: Este espacio de difusión, a la vista de toda la comunidad puede ser útil para pegar carteles de adopción de animales domésticos y crear una red de apoyo.



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 3.- Soy responsable de mi mascota

Con esta propuesta buscamos que niños, niñas y adolescentes reflexionen sobre los cuidados que les dan a sus mascotas, haciendo énfasis en que ellas ocupan un lugar muy importante dentro de nuestra familia, son seres vivos que tienen necesidades y derechos como nosotros y que al tenerlos a nuestro lado, adquirimos la responsabilidad de cuidarlos y ofrecerles una vida digna.

Para ello se puede iniciar con algunas preguntas detonadoras:

- ¿Tienen mascota en casa?
- ¿Cuántas mascotas tienen?
- ¿Qué tareas o comisiones tienen al ser dueños(as) de su mascota?
- ¿Cuántas veces le dan de comer al día?
- ¿Cuándo le cambian el agua?
- ¿Cuántas veces lo sacan a pasear?
- ¿Cada cuándo limpian su arenero?
- ¿Recogen sus heces todos los días?
- ¿Cuántas veces al día juegan con él o con ella?
- ¿Cada cuándo lo bañan?
- ¿Qué hacen cuando se enferma?
- ¿Cuándo lo llevan al veterinario?

Después de recibir las respuestas del grupo, se les propone hacer un registro de seguimiento de cuidado de las mascotas que deberá ser llenado en casa y puede ser reportado cada semana, quincena o cada mes. Es muy importante dar seguimiento a la actividad para desarrollar la responsabilidad infantil y juvenil antes los animales que han adoptado.

Registro

El registro es una herramienta que permite recolectar datos acerca de acciones o tareas precisas, nos ayuda a visualizar con qué frecuencia se realizan, a observar patrones y a tomar decisiones.

El ejemplo que se muestra a continuación es de un registro semanal e individual, con algunas tareas propuestas, sin embargo se pueden adaptar o cambiar según crean conveniente.

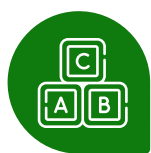
Hay que recalcar la importancia de llenar el registro día con día y con completa sinceridad. A lo largo del día se pueden repetir las tareas. Entre todos pueden crear un código o acuerdos acerca del llenado del registro, así como los días que se va a entregar y a analizar, el periodo por el que se va a hacer, u otros aspectos que consideren importantes. Se recomienda llenar un registro por mascota.

Registro: DUEÑO RESPONSABLE					
Nombre: _____			Fecha _____		
Nombre de mi mascota _____		Especie _____	Raza _____	Edad _____	
Tareas/Días	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comida					
Agua					
Limpiar su arenero o recoger sus heces					
Paseos/juegos					
Vistas al veterinario					
Baño					
Otras observaciones					

- Es muy importante que los registros se expongan ante el grupo, para ello se sugieren dos opciones:
- En un espacio semanal dentro del salón a manera de periódico mural. Se puede tener una comisión para coordinar este periódico.
 - Abrir un espacio el viernes para comentar experiencias de sus mascotas con registros en mano y luego mostrarlos al grupo.

Una vez presentados, guardar los registros en una carpeta personal con el nombre de cada estudiante y con la fotografía de su mascota.





FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 4. Rincón vivo

El rincón vivo en el salón es un espacio que permite a las niñas, niños o adolescentes reflexionar y adoptar una cultura de aprecio y hábitos de cuidado hacia las plantas y animales. Para crearlo existen varias opciones o propuestas y pueden adaptarlo a las necesidades, espacios y objetivos.

Lo primero es proponerlo a los alumnos, conocer su opinión y que se sientan parte de este movimiento, creando o fortaleciendo el vínculo, el cual nos ayudará mucho para que sean constantes con los cuidados y responsabilidades. Podemos darles opciones como adoptar una planta pequeña o una pecera y tenerlos adentro del salón, cuidándolos diariamente. Incluso pueden adoptar un árbol dentro de la escuela.

La planta puede ser adoptada de algún lugar autorizado, donada por algún miembro de la comunidad o comprada en algún vivero, esto para evitar la extracción ilegal de especímenes de su hábitat natural. También pueden incluir plantas que estén en la escuela en espacios comunes o en el jardín.

Investigar datos precisos de la planta, árbol o peces que vamos a adoptar, permitirá conocer mucho más acerca de la especie, a saber: qué cuidados necesita, a conservarla y valorar su importancia en el medio. Esta información se puede registrar en su cuaderno o en una tarjeta u hoja de reúso. Los datos pueden investigarse desde casa y completarse en la clase; para los dibujos lo ideal es incentivar la observación minuciosa y comunicar al grupo que siempre puede agregar más datos o dibujos.

Datos de plantas y animales del Rincón Vivo		
Nombre alumno(a):	Grado:	Fecha:
<p>Datos de la planta/árbol/peces</p> <p>Especie:</p> <p>Nombre común:</p> <p>Distribución:</p> <p>Lugar de origen:</p>	<p>Dibujos</p> <p>Hojas:</p> <p>Flores:</p> <p>Tallo/tronco:</p> <p>Huella:</p> <p>Peces:</p>	

Registro

Este registro es uno por grupo y requiere ser llenado durante todo el ciclo escolar. Para esto será importante desde el inicio de la formación del “Rincón vivo” acordar quienes serán los/las comisionadas o cada cuánto se rotará ese rol. Pueden ser dos personas una semana hasta que pasen todos y luego se repite la secuencia.

Es importante que se establezcan acuerdos para las tareas, ya que no todas se hacen diario, por ejemplo el riego o las hojas nuevas, para esto nos apoyamos de la información recabada anteriormente con la ficha técnica. Este registro se puede manejar de la misma forma que el de la *Ficha 3 Soy responsable de mi mascota*.

RINCÓN VIVO					
Grupo _____					
Semana _____					
Comisionado _____					
Nombre _____			Especie _____		
Tareas/Días	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Riego					
Horas de luz					
Cambio de maceta					
Hojas nuevas					
Caída de hojas					
Florescencia					
Otras observaciones					



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 5. Cuido mis plantas

Otro aspecto fundamental para favorecer una cultura del cuidado del medio ambiente es la reflexión sobre los hábitos y responsabilidades que las niñas, niños o adolescentes asumen alrededor del cuidado de las plantas o árboles de casa, haciendo énfasis en la importancia que tienen para nuestra vida, ya que son organismos vivos a los cuales también tenemos que respetar y cuidar.

Las preguntas siguientes permiten indagar lo que conocen acerca de las plantas que tienen en casa, si las cuidan y conocen sus necesidades, así como los productos que ellas proporcionan para la alimentación, el cuidado de la salud y la ornamentación.

Preguntas detonadoras:

- ¿Tienes plantas en casa? ¿cuántas? ¿sabes cuál es su nombre?
- ¿Quién se encarga de regarlas o ponerlas al sol?
- ¿Sabes cuántas veces se riegan al día?
- ¿Conoces alguna plaga que pueda afectarlas?
- ¿Cuántos árboles puedes ver desde tu ventana?
- ¿Cuántas especies distintas reconoces?
- ¿Tienes alguna planta comestible en tu casa?

Registro

Al igual que en el caso de los animales se propone un registro que oriente sobre las tareas concretas que es necesario realizar para cuidar las plantas que se tienen en casa. La observación minuciosa sobre el crecimiento de las plantas, su respuesta ante la cantidad de agua con las que se les riega, la presencia de plagas, permite a las y los estudiantes establecer hipótesis y relaciones causales. Se propone llevar a cabo el registro diario del regado y acordar la recogida de otros datos de manera semanal o quincenal como pueden ser el crecimiento de la planta o la vigilancia de las plagas.

La decisión sobre códigos de colores o dibujos para el registro puede ser tomada de forma individual o colectiva. Lo importante es acompañar el crecimiento de sus plantas. Para un mejor seguimiento se recomienda llenar un registro por planta. Se pueden manejar como los de la *Ficha 3 Soy responsable de mi mascota*.

Registro: VIGILANTES DE LA ENERGÍA

Grupo / Grado _____

Fecha _____

Comisionados _____

Tareas/Días	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Apagar las luces cuando no se usen					
Desconectar los aparatos cuando no se usen o al final del día					
Uso de luz solar durante las clases					





FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 6. Calendario ambiental

Recordar a lo largo del ciclo escolar las fechas conmemorativas de la naturaleza, nos permite fortalecer el vínculo con la biodiversidad y la ciencia, dedicándole un momento especial durante la ceremonia cívica o dentro de la clase.

Identificando las fechas que se proponen y otras que se deseen incorporar al calendario para complementarlo, ayudará a planear su espacio de difusión. También podremos investigar un poco más acerca del porqué estamos celebrando estos días, su importancia para nuestro planeta y cómo podemos involucrar a la comunidad para cuidarlo.

Se puede comenzar esta actividad averiguando entre el grupo si conocen de la existencia del “Calendario Ambiental” y sobre el tipo de aspectos que se celebran. Luego revisen el calendario que se propone en esta ficha para conocer las temáticas que se abordan.

Dinámica en la ceremonia

Cada lunes, se comunicará a toda la comunidad las fechas del calendario correspondientes a esa semana. Los representantes del grupo que está a cargo de la ceremonia de esa semana dirán las fechas junto con los dos datos importantes que les permitan vincular o generar un interés en el tema.

Dinámica en la clase

Enriqueceremos la o las fechas a celebrar a través de una pequeña investigación; con dibujos, imágenes, datos o información obtenida por medio de una búsqueda o de conocimientos previos. Esta investigación podrá compartirse en el periódico mural o en su cuaderno.

Otra dinámica

Al inicio del ciclo escolar, se pueden repartir las fechas conmemorativas de la biodiversidad y la ciencia entre los grupos o entre los miembros de un grupo para que investiguen sobre las temáticas y elaboren carteles o materiales de difusión. Los lunes de ceremonia cercanos a las fechas a conmemorar se comparte una breve exposición de la misma a toda la escuela o al grupo.

Estas investigaciones se pueden colocar en el periódico mural de la escuela o del grupo.

Calendario propuesto

Propuesta de calendario ambiental

ENERO	FEBRERO	MARZO
<p>25 Día del Biólogo</p> <p>26 Día Internacional en Educación Ambiental</p> <p>28 Día Mundial por la Reducción de Emisiones de CO2</p>	<p>2 Día Mundial de los Humedales</p> <p>13 Día Nacional del Águila Real</p>	<p>3 Día Mundial de la Vida Silvestre</p> <p>14 Día Internacional de Acción contra las represas y en Defensa de los Ríos, el Agua y la Vida</p> <p>21 Día Internacional de los Bosques</p> <p>22 Día Mundial del Agua</p> <p>23 Día Meteorológico Mundial</p>
ABRIL	MAYO	JUNIO
<p>19-23 Semana Mundial del Suelo</p> <p>22 Día Internacional de la Madre Tierra</p> <p>25 Día del ADN</p> <p>26 Día Mundial de los Pingüinos</p> <p>28 Día Internacional de los Anfibios</p>	<p>2 Día Mundial del Atún</p> <p>4 Día Internacional de los Combatientes de Incendios Forestales</p> <p>10 Día Mundial de las Aves Migratorias</p> <p>22 Día Internacional de la Diversidad Biológica</p> <p>23 Día Internacional de las Tortugas Marinas</p>	<p>5 Día Mundial del Medio Ambiente</p> <p>8 Día Mundial de los Océanos</p> <p>17 Día Mundial contra la Desertificación y la Sequía</p> <p>26 Día Internacional de la Preservación de los Bosques Tropicales</p> <p>28 Día Mundial del Árbol</p> <p>29 Día Internacional de los Trópicos</p> <p>30 Día Internacional de los Asteroides</p>
JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE
<p>3 Día Internacional Libre de las Bolsas Plástico</p> <p>7 Día Internacional de la Conservación de los Suelos</p> <p>11 Día Nacional de los Combatientes de Incendios Forestales</p> <p>2º jueves Día Mexicano del Árbol</p> <p>14 Día Mundial del Chimpancé</p> <p>21 Día Mundial del Perro</p> <p>22 Día Mundial del Cerebro</p> <p>26 Día Internacional para Protección de los Manglares</p> <p>29 Día Internacional del Tigre</p> <p>31 Día Mundial de los Guardaparques</p>	<p>12 Día del Elefante</p> <p>23 Día Nacional del Cocodrilo</p> <p>30 Día Internacional del Tiburón Ballena</p>	<p>1er sábado Día Internacional del Buitre</p> <p>5 Día de la Vaquita Marina</p> <p>6 Día Mundial de las Aves Playeras</p> <p>7 Día del Manatí</p> <p>3er fin de semana Día Internacional de la Limpieza de Playas</p> <p>27 Día de la Conciencia Ambiental</p> <p>28 Día Marítimo Mundial</p>

OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
<p>2 Día Mundial del Hábitat</p> <p>4 Día Mundial de los Animales</p> <p>7 Día Interamericano del Agua</p> <p>10 Día de las Cactáceas</p> <p>13 Día Internacional para la Reducción de los Desastres Naturales</p> <p>18 Día Internacional para la Protección de la Naturaleza</p> <p>Última semana: Semana Nacional para la Conservación</p>	<p>1 Día Internacional de la Ecología</p> <p>5 Día Mundial de la Concientización de los Tsunamis</p> <p>6 Día Internacional para la Prevención y Explotación del Medio Ambiente durante Guerras y Conflictos Armados</p> <p>6 Día de los Parques Nacionales</p> <p>27 Día Internacional para la Conservación</p> <p>3er jueves Día Internacional del Aire Puro</p>	<p>3 Día Internacional contra el Uso de Plaguicidas</p> <p>5 Día Mundial del Suelo</p> <p>11 Día Mundial de las Montañas</p>

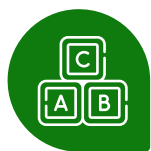
Ejemplo de material de difusión para presentar en ceremonias.



Fuente:
 Gobierno de la Ciudad de México/ Secretaria del Medio Ambiente (SEDEMA)/ Dirección General de Zoológicos y Conservación de la Fauna de la Ciudad de México. Cartel. *Día internacional de los primates*. Recuperado el 11 noviembre 2020a de: <https://www.facebook.com/120208740359/photos/a.10153896014625360/10164224756430360/?type=3>.



Fuente:
 Gobierno de la Ciudad de México / Secretaria del Medio Ambiente (SEDEMA) / Dirección General de Zoológicos y Conservación de la Fauna de la Ciudad de México. Cartel. *Día internacional del buitre*. Recuperado el 11 noviembre 2020b de: <https://www.facebook.com/zoologicoscdmx/photos/pcb.4824175244262955/4824175164262963/?type=3&theater>.



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 7. ¡Exploremos para conocer nuestro medio!

Conociendo nuestro entorno con sus paisajes, vegetación y fauna.

Otro espacio para comprender y analizar los diferentes factores bióticos (plantas, animales, descomponedores) y abióticos (suelo, sol, agua, aire) de los ecosistemas son las visitas a las áreas naturales protegidas o a los museos. Estas visitas también ayudan a conocer los materiales que se usan y que puede reciclar para conservar los ecosistemas.

A través de las visitas niñas, niños y adolescentes desarrollan habilidades para observar, buscar evidencias, identificar causas y efectos, favorecer la reflexión y la elaboración de conceptos para explicarse la realidad natural que les rodea.

Para iniciar conviene indagar las ideas previas sobre el tema, para después explorar organismos, objetos y fenómenos, discutir sus observaciones y reestructurar sus ideas. Se pretende así, que las y los estudiantes, apoyados en los nuevos conceptos, puedan usar lo ya aprendido a otras situaciones.

Esta actividad invita a construir empatía hacia el paisaje natural a partir de la exploración directa del medio silvestre del entorno y de esta manera hacer propuesta de protección y preservación del mismo, reconociendo las acciones humanas que dañan el ambiente.

¡Comencemos!

1er momento. ¿Qué conocemos del paisaje natural en donde vivimos?

Conteste con el grupo las siguientes preguntas abriendo un espacio de conversación:

- ¿Cuál es el nombre de la comunidad o ciudad en donde vivimos? ¿En qué municipio o alcaldía estamos? ¿Cuál es el nombre de la entidad en donde vivimos?
- ¿Qué animales silvestres viven en la zona en donde vivimos?
- ¿Qué plantas y árboles se dan de manera natural en nuestra región?
- ¿La comunidad o ciudad en donde vivimos está ubicada en la selva, desierto, bosque, o en qué región natural?
- ¿Tenemos ríos, montañas, mar, lagos, barrancas, llanuras, playas, o qué hay en nuestro paisaje natural?

Pida que realicen un dibujo del paisaje natural que hay alrededor de su comunidad o ciudad, con los diversos componentes que hayan observado. Después de terminar los dibujos, pida que cada integrante explique su dibujo al grupo para compartir lo que saben que hay en su entorno natural.

Pueden elaborar las dos listas siguientes:

- Lo que sabemos que hay en el paisaje natural en donde esta nuestra comunidad o ciudad.
- Lo que queremos saber sobre el paisaje natural en donde está nuestra comunidad o ciudad.

2º momento. Planeando cómo investigar sobre el paisaje natural en donde vivimos

Recuperen la lista de la sesión anterior y planifique los pasos necesarios para investigar lo que les gustaría saber así como verificar lo que ya saben en donde la sugerencia es visitar algún espacio de su entorno natural. Las siguientes preguntas les pueden ayudar a esta planeación. Pídeles que no olviden registrar en el pizarrón toda la planeación.

Para la visita:

- ¿Qué lugar de su entorno natural es accesible para visitar?
- ¿Cómo pueden llegar a ese punto?
- ¿Quiénes les pueden acompañar a esta visita?
- ¿Cuál es el mejor día para hacer esa visita?
- ¿Necesitan llevar algo para comer o beber en esa visita?

Para la investigación en esta clase –paseo.

- ¿Qué materiales necesitan para registrar lo que van a observar?
- ¿Alguien va a observar algo en particular de la lista que hicieron o entre todos y todas van a observar y registrar todo lo que vean?

3er momento. ¡La visita! Exploremos

Realicen la visita planeada recordando al grupo que:

- Observen todo lo que vean.
- Registren lo que les llame la atención, pero también lo que ya sabían que había.
- Registren con escritos y también con dibujos.
- Pregunten todo lo que crean necesario a los adultos que le acompañen.

Pueden llevarse algunos elementos naturales que encuentren y sea posible hacerlo, pidiendo autorización. Evitar llevarse algo que dañe el medio natural o que los ponga en riesgo.

4º momento. Compartamos nuestra experiencia en la visita.

Invite al grupo a compartir la experiencia de la visita, explicando lo que observaron, registraron y llevaron a clase: ¿qué animales vieron?, ¿qué plantas o árboles observaron?, ¿qué elementos del paisaje vieron?, ¿cómo sintieron el clima? ¿qué podemos hacer para que se conserve nuestro paisaje natural y no se deteriore por acciones humanas?

Indague con el grupo si pudieron investigar los temas que habían planeado o no. Lleguen a un acuerdo en cómo podrían indagar lo que no pudieron explicarse en la visita, preguntando a sus familias o investigando en otras fuentes de información.

5º momento. Expongamos.

Mencione lo importante que es exponer lo que investigaron en su visita, ya sea en su grupo, en su escuela, a las familias o a la comunidad.

Comente algunas opciones de exposición, pero también invíteles a proponer otras.

- Periódico mural
- Revista informativa
- Conferencia

Pídales que no olviden colocar en su exposición las propuestas que generaron para conservar su paisaje natural en buen estado de salud.

Protección y cuidado del medio ambiente y sus recursos naturales

El medio ambiente es todo lo que nos rodea. Alberto Einstein lo explicaba como “todo aquello que no soy yo”. Eso incluye tanto a los seres vivos como a los inertes (agua, aire y energía) con los que interactuamos en una compleja red de relaciones que nos conectan con otras personas como con el entorno en el que vivimos: el planeta Tierra (Tyler Miller, G. y Spoolman, S. E., 2013).

A pesar de todos los avances científicos y tecnológicos, en última instancia dependemos del medio ambiente para respirar, hidratarnos y alimentarnos, y todo aquello que asociamos a estar vivos y saludables. Por ello, es fundamental tomar conciencia de la destrucción y deterioro del medio ambiente, y no agravar la ya de por sí crisis ecológica y medio ambiental que enfrentamos en la actualidad. Igual de importante a la toma de conciencia es la necesidad de proteger el entorno, ya sea a partir de cambios individuales como colectivos. La humanidad, sin naturaleza, dejaría de existir.

Como parte del entorno encontramos lo que conocemos como recursos naturales. Los recursos naturales son los materiales y la energía que existe en la naturaleza y que juegan un rol esencial para los seres humanos. Se clasifican como recursos renovables (aire, agua, suelo, plantas y viento) y no renovables

(como los metales, el petróleo, el gas o el carbón por citar algunos). Durante cientos de años el agua, la tierra y el suelo, el aire y la naturaleza en general fueron considerados recursos ofrecidos al “mejor postor”, esto es, que debía disponerse de ellos sin ningún control ni respeto. Ahora es tiempo de asumir que la naturaleza y el entorno que nos rodea deben ser protegidos y cuidados por su valor intrínseco y no solo porque nos dé algo a cambio.

Actualmente, nuestro planeta enfrenta un situación ambiental y ecológica muy dramática que se traduce en la contaminación de ríos, mares, aire y suelos por sustancias tóxicas o plásticos; en la pérdida acelerada de selvas y bosques en las que viven cientos de miles de especies de plantas, insectos, hongos y animales; y en la modificación acelerada del clima global que provoca sequías, lluvias torrenciales, huracanes más intensos y frecuentes, extinciones masivas, y el deshielo de los polos. Todos estos problemas también afectan a las personas, sobre todo a aquellas que viven en situación de marginación y pobreza, ya sea en comunidades rurales o zonas urbanas.

A continuación se presentan las fichas de actividades:

8. Consejo: Cuídate del aire contaminado
9. Consejo: Cuida a tus mascotas de la contaminación
10. Vigilantes de la energía
11. Centinelas del agua
12. Las conferencias: explorando el medio ambiente
13. Un convenio colectivo para proteger el medio ambiente



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 8.- Consejo: Cuídate del aire contaminado.

En nuestro país, los principales contaminantes del aire en el Valle de México, la Zona Metropolitana de Guadalajara, Monterrey o Guanajuato son el monóxido de carbono (CO), los óxidos de nitrógeno (NOx), ozono (O3), compuestos orgánicos volátiles (COV) además del material particulado fino (PM10) y ultrafino (PM2.5). Si bien no las vemos a simple vista, son altamente tóxicas y peligrosas para la salud de los seres vivos, además obstruyen la visibilidad, provocan olores desagradables y dificultan la respiración e interfieren con el crecimiento de las plantas y arbustos, muchas de ellas comestibles.

Las fuentes principales de esta contaminación las encontramos en el transporte motorizado, la industria y la generación de energía eléctrica.

Actividad: Nuestro registro de calidad del aire

Para iniciar el trabajo conviene abrir un espacio de reflexión colectiva tomando como sugerencias las siguientes preguntas generadoras:

- ¿Han visto cuándo el aire está muy gris? ¿Por qué creen que esté así?
- ¿Alguna vez les arden los ojos cuando está el aire gris?
- ¿Recuerdan cuando no podemos salir a jugar o a hacer educación física porque dicen que el aire está contaminado? ¿Qué piensan de eso?
- ¿Con qué creen que se contamina el aire?

A lo largo de la semana llevar un registro de la calidad del aire y decidir cómo registrarlo, por ejemplo de azul claro cuando el aire esté muy claro, de gris claro cuando esté un poco contaminado y de gris oscuro cuando esté muy contaminado.

Comparar sus resultados cada mes y cuando vean que hay varios días contaminados, revisar qué puede causar esa situación dando lugar a una investigación sobre contaminación del aire.

Es importante, dependiendo del nivel con el que se trabaje esta ficha, que se investigue qué son y qué impacto tienen los gases mencionados en la introducción: monóxido de carbono (CO), los óxidos de nitrógeno (NOx), ozono (O3), compuestos orgánicos volátiles (COV) además del material particulado fino (PM10) y ultrafino (PM2.5).

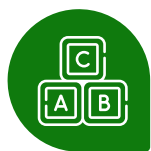
Con esa investigación, elaborar dos tipos de carteles:

- 1 – Acciones que pueden realizar las personas para disminuir la contaminación del aire.
- 2 – Acciones o consejos para protegerse de la contaminación del aire en temporada de secas, contingencia, niveles de ozono, fiestas patrias o religiosas, en donde hay muchos fuegos pirotécnicos.

Tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

- No realizar actividades al aire libre entre 13 y 19 hrs, en contingencia y cuando los niveles de contaminación sean altos.
- No contaminar con juegos pirotécnicos durante las fiestas patrias o religiosas.
- Reducir el uso del automóvil. Usar otras alternativas de movilidad como la bicicleta el transporte público o caminar.
- Consumir mucha agua, frutas y verduras.

Una vez terminados los carteles, elegir en qué espacio del salón, de la escuela o de la localidad los pueden exponer para que la gente pueda aprender de ellos.



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 9.- Consejo: Cuida a tus mascotas de la contaminación.

Actividad. Una entrevista veterinaria.

Se puede abrir un espacio de reflexión colectiva tomando como sugerencias las siguientes preguntas generadoras:

- ¿Tienen mascotas en casa o conocen las mascotas de amigos o familiares?
- ¿Recuerdan si se han enfermado esas mascotas, de qué y qué han hecho para curarlas?
- ¿Por qué creen que se enfermen?

¿Sabían que así como las personas se enferman por el aire contaminado, las mascotas también?

Comparta la siguiente información al grupo:

Sabemos que la contaminación nos afecta a todos y tomamos medidas para protegernos. Nuestras mascotas no están exentas de daño en su organismo. La contaminación causa complicaciones respiratorias en perros y gatos que sufren afectaciones en pulmones y mucosas que los pueden llevar a la pérdida del olfato, un sentido fundamental, ya que a partir del sentido olfatorio se comunican entre ellos reconociendo jerarquías y estado de salud.

Hay razas más propensas a sufrir crisis respiratorias, las llamadas braquiocefálicas: bóxer, bulldog, Boston, pug, pekinés. Son las más delicadas y susceptibles a sufrir por la contaminación. Por otro lado, el asma en los gatos es una condición que se puede agravar por la contaminación del aire.

Después de analizar la información anterior, compartir qué inquietudes surgen entre las y los estudiantes para transformarlas en preguntas para buscar sus respuestas.

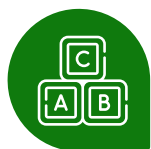
A la par de lo anterior, averiguar dónde hay veterinarias o veterinarios para hacerles una entrevista. Será necesario preparar las preguntas y registrar las respuestas. Si en el momento de la entrevista surgen más preguntas, incluirlas y anotar otros aspectos compartido en la misma.

Después de la entrevista, proponga al grupo, hacer un folleto de recomendaciones para compartir a la comunidad de la escuela.

Se pueden tomar en cuenta las siguientes recomendaciones para los folletos.

En contingencia ambiental:

- Evitar que las mascotas hagan ejercicio.
 - Si están acostumbrados a salir para hacer sus necesidades, cuidar que esos paseos sean muy cortos, no mayores a cinco minutos. ¡Y no olvidar recoger sus heces!
 - Es importante que duerman a resguardo; no en el patio sino en el interior y con las ventanas cerradas.
- Cuidar que sus platos de comida y agua no estén en contacto con la lluvia o el aire del exterior, ya que las partículas contaminantes se transportan en el agua y el aire.



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 10. Vigilantes de la energía

La generación de energía eléctrica es un recurso que usamos todos los días, aunque no estamos tan conscientes de nuestro consumo y su impacto en el ambiente. Tan sólo en la ciudad de México el 60% de la energía es consumida por el sector de transportes, 24% por la industria y sólo el 13% en nuestros hogares. Esto, a su vez, genera grandes cantidades de contaminantes como CO₂, NO_x o PM_{2.5} que son tóxicos para todos los seres vivos del planeta.

Los vigilantes de la energía buscan generar una cultura de ahorro o eficiencia energética, en casa y en la escuela, buscando optimizar al máximo o disminuir el consumo energético a través de pequeñas acciones muy sencillas hasta convertirlas en hábitos, buscando dentro de sus posibilidades el cambio a tecnologías sustentables y más eficientes.

Con la ayuda de registros los niños, niñas y adolescentes podrán identificar cómo sus acciones ayudan a disminuir su consumo energético y como esto a su vez es una herramienta para ser un guardián del planeta.

Actividad

Identificar acciones y convertirlas en hábitos:

Con la ayuda de la lista de tareas los estudiantes irán identificando pequeñas acciones que pueden hacer ellos mismos en la escuela y en su casa para reducir el consumo y optimizar el uso de todos los recursos generados.

8 tareas de los vigilantes de la energía	
	<p>Desconecta los aparatos Los aparatos electrónicos consumen energía aun cuando están apagados, antes de salir de casa, de la escuela o cuando tú o alguien más no estén ocupando algún aparato... ¡desconéctalo!</p>
	<p>Cuida los aparatos Al cuidar y darle mantenimiento a tus aparatos eléctricos evitas fallas o consumo excesivo de energía.</p>
	<p>Sombra verde Como ya sabemos, la vegetación como árboles y enredaderas son una gran fuente de sombra natural y sin costo, así evitas el uso de ventiladores o aire acondicionado. Cuídalos y aprovéchala.</p>
	<p>Luz natural Aprovechar la luz del sol significa menos uso de los focos, siempre que puedas, sobre todo por las mañanas, procura utilizar la luz solar a tu favor. No olvides, siempre que salgas de alguna habitación o espacio apaga la luz.</p>
	<p>Focos ahorradores: Cambiar los focos incandescentes por focos Leds o ahorradores nos ayudan a aprovechar al máximo ese recurso, tienen una vida útil mucho más larga y consumen menos energía.</p>
	<p>Lavado inteligente: Si en tu casa usan lavadora, recuerda comprobar que se use al máximo la carga, siguiendo las indicaciones del aparato. Esto ayuda a disminuir el número de sesiones de lavado a la semana. Para complementar esta acción, recomienda usar el detergente necesario, el exceso produce mucha espuma y esto hace trabajar más al motor. Recuerda que el sol también es una fuente de energía, secar la ropa al aire libre evita que uses la secadora.</p>
En la cocina	
	<p>La licuadora: Verifica que las espas siempre estén filosas, esto ayuda a optimizar su potencia y uso.</p>
	<p>El refrigerador Mantener la puerta siempre bien cerrada y revisar cada cierto tiempo el empaque evita que el consumo energético por este aparato sea realmente alto. Antes de meter alimentos, asegúrate que estén fríos.</p>

Fuente: CFE Ahorro de energía. <https://www.cfe.mx/CFEAmbiental/Paginas/AhorroEnerg%C3%ADa.aspx>

Registro:

Para complementar esta lista de tareas pueden hacer un registro de qué días si lo hicieron y que días no, para que también puedan observar sus avances y compromiso.

Por ejemplo en la escuela, pueden hacer comisiones por grupo, donde se aseguren de apagar las luces, desconectar aparatos, usar la luz solar o cuidar los aparatos como computadoras o televisiones. Se puede compartir en espacios como la ceremonia o el periódico mural los registros de cada grado.

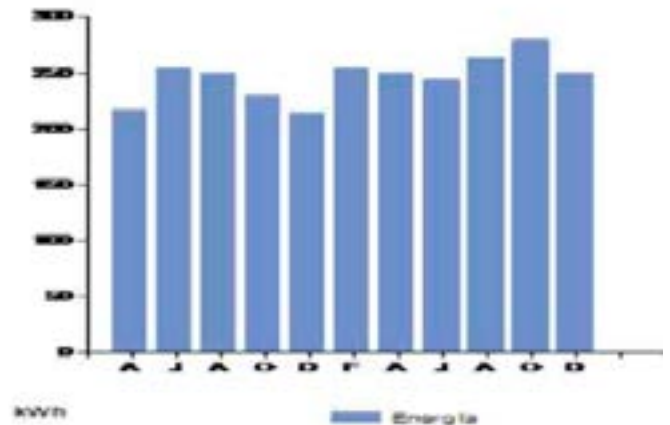
Registro: VIGILANTES DE LA ENERGÍA					
Grupo / Grado: _____			Fecha: _____		
Comisionados: _____					
Tareas/Días	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Apagar las luces cuando no se usen					
Desconectar los aparatos cuando no se usen o al final del día					
Uso de luz solar durante las clases					

Evalúa los recibos

A la par de la organización de tareas en casa y en la escuela, solicita a los niños, niñas y adolescentes, que lleven con permiso de sus tutores, un recibo de la CFE, donde podrán identificar su consumo antes de aplicar las tareas. Tiempo después (4 o 6 meses) pide nuevamente el recibo y comprueben.



Período Adeudo anteriores	kWh	Importe	Pagos	Pendientes de Pago
del 22 OCT 19 al 18 DIC 19	290	\$260.00	\$260.00	
del 22 AGO 19 al 22 OCT 19	279	\$291.00	\$291.00	
del 24 JUN 19 al 22 AGO 19	294	\$271.00	\$271.00	
del 23 ABR 19 al 24 JUN 19	344	\$247.00	\$247.00	
del 21 FEB 19 al 23 ABR 19	250	\$252.00	\$252.00	
del 19 DIC 18 al 21 FEB 19	254	\$255.00	\$255.00	
del 23 OCT 18 al 19 DIC 18	214	\$209.00	\$209.00	
del 23 AGO 18 al 23 OCT 18	230	\$226.00	\$226.00	
del 20 ABR 18 al 23 AGO 18	504	\$280.00	\$280.00	
del 21 FEB 18 al 20 ABR 18	216	\$212.00	\$212.00	
del 19 DIC 17 al 21 FEB 18	232	\$229.00	\$229.00	



Fuente: Comisión Federal de Electricidad. (CFE). *Conoce tu recibo*. Recuperado el 11 noviembre 2020b de: <https://www.cfe.mx/Casa/InformacionCliente/Pages/Conoce-tu-recibo.aspx>.

Deberían de existir pequeños cambios y ahorros	
<p>Frente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Total a pagar: Se puede sacar la diferencia del total a pagar entre el primer recibo y el segundo. ¿Redujo el monto, aumentó o se mantuvo? • Gráfico de nivel de consumo: a través de colores, identificar la diferencia, si hay, entre ambos recibos, entre más cerca del verde es un consumo menor y hacia el rojo es un mayor consumo. 	<p>Reverso:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Periodos de facturación: Puedes sacar la diferencia de varios periodos anteriores y ver a lo largo del tiempo como ha sido el consumo. • Consumo histórico: gráficamente podremos identificar qué barra (mes) es más alta (mayor consumo) y qué barra es más corta (menor consumo)
<p>¡No lo olvides, los vigilantes de la energía cumplen con sus tareas en todos los espacios y en todo momento!</p>	



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 11. Centinelas del agua

Como vimos antes, el agua es un recurso natural sumamente importante en nuestra vida, fundamental para el desarrollo socioeconómico, para los procesos productivos de alimento y energía, además que es esencial para el mantenimiento de los ecosistemas y de la vida de animales, plantas y otros organismos.

A lo largo de los años la crisis por este recurso se ha vuelto cada vez más severa; en algunos lugares de nuestro país y del todo el mundo, el agua no es suficiente ni siquiera para beber o para aseo personal. El agua es un derecho humano. Es por eso que hoy tenemos la responsabilidad como guardianes del planeta de hacer algo más para que todas y todos tengamos acceso seguro a ese recurso.

Esta ficha se dividirá en 3 fases, en las que buscaremos construir un sentido de conciencia, respeto y pertenencia de este elemento tan importante.



Propuesta de actividades:

1. Investigar para comprender por qué el agua es importante en nuestra vida.

En esta fase se hace un pequeño recuento de la información que el grupo ya conoce planteando preguntas para la reflexión.

Se puede organizar como asamblea, donde cada persona compartirá con el resto lo que sabe del agua. Para iniciar se proponen algunas preguntas detonadoras:

- ¿Qué es el agua?
- ¿De dónde viene?
- ¿Para qué la usamos?
- ¿Por qué la necesitamos?
- ¿Toda el agua que existe es igual?
- ¿Cuánta hay?
- ¿Cómo y con qué se contamina?

Para complementar la actividad pedir al grupo que investigue sobre alguna pregunta que no supieron contestar o que les interese ampliar la información.

Pueden elaborar un cartel para exponer en el aula, en una asamblea escolar o en el periódico mural.

Algunos temas para investigar pueden ser:

- Contaminación del agua
- Agua y cambio climático
- Cantidad de agua potable en el mundo
- Ciclo del agua
- Distribución de agua en el mundo
- Agua y energía

Consultar *Ficha 12. Las conferencias escolares: Explorando el Medio ambiente*



Sugerencias para elaborar el cartel

Título, fecha y autores.

Noticia de algún periódico o fuente confiable, dibujo o foto.

Una breve reflexión, conclusión o discusión respecto a la noticia, o una “justificación” de porqué es importante esa foto/noticia/dibujo o información que quieran compartir.

Datos de dónde se tomó la nota, información o foto.

Hipervínculo en caso de ser de internet.

Fuente: La jornada (05 enero 2020). *Detectan contaminación en Río Cuautla: ambientalistas*. Recuperado de: <https://lajornadamorelos.com.mx/municipios/2020/09/11/27123/detectan-contaminación-en-r%C3%ADo-cuautla-ambientalistas?page=19>. [Fecha: 11/11/2020].

2. Explorar el entorno para saber dónde está el agua

En esta sección se busca que las niñas, niños y adolescentes conozcan e identifiquen los cuerpos de agua más cercanos del lugar donde viven, que identifiquen los eventos naturales o los movimientos urbanos que han afectado a cada uno de ellos y la transformación que han tenido en los últimos 50 años.

Para esto se propone una breve actividad en la cual tendrán que investigar y dibujar en un mapa de su estado o ciudad:

- Ríos, lagos, lagunas, mares, etc que aún se conservan. Identificarlos y marcarlos de un color
- Ríos, lagos, lagunas, mares, etc que se hayan secado o entubado. Identificarlos y marcarlos de otro color

Después, para completar la actividad, es recomendable abrir un momento en clase para que todas y todos puedan opinar y complementar la información, con algunas preguntas detonadoras. Agregue las preguntas o reflexiones que considere pertinentes.

- ¿Qué ríos pasaban antes en la ciudad/estado?
- ¿Qué pasó con esos ríos?
- ¿Qué otros cuerpos de agua aún se conservan?
- ¿Por qué es importante conservarlos?
- ¿Qué beneficios nos proporcionan? (Agua potable, fuente de agua para fauna, fuente de energía)
- ¿Conoces algún proyecto que se esté desarrollando o esté por hacerlo, que pueda afectar la conservación de alguno de ellos? ¿Qué opinas?

3. Actuar para conservar el agua.

Por último, es importante recordar que los guardianes del planeta tienen el poder de ejercer un cambio hoy que nos ayude a todas y todos mañana. En esta sección, reconocemos qué acciones podemos hacer día a día, en casa y en la escuela para cuidar este recurso tan importante.

Recomendamos hacer con el grupo un cartel para difundir acciones de cuidado del agua. Pueden basarse en las siguientes recomendaciones.

Acciones para un uso responsable del agua • Asegúrate de cerrar bien las llaves del agua, evita que se queden goteando.

-
- ¡Báñate contra reloj! 10 minutos o menos es más que suficiente para darte un buen baño. Si quieres ahorrar mucha más... cierra el agua mientras te enjabonas.
 - Recuerda mucha espuma no siempre es sinónimo de mayor limpieza. Usa sólo el detergente o jabón que necesitas.
 - Cuando te laves los dientes, procura usar un vaso y cerrar la llave del agua.
 - Reutiliza el agua de la lavadora, regadera o trastes para lavar el piso o en el baño.
 - Usa la lavadora sólo con cargas completas, así desperdicias menos agua.
 - Utiliza jabones y detergentes biodegradables, así podrás reutilizar esta agua sin contaminar el suelo.
 - Usa una sola cubeta para lavar tu coche, banqueta o patio, evita la manguera.
 - Cuando riegues tus plantas, procura hacerlo por la mañana o en la noche, así evitarás que el agua con la que riegas se evapore.
 - Ubica fugas, cierra el suministro y repáralas, así evitarás que se desperdicie agua potable.
 - Reporta las fugas de agua en tu colonia, recuerda que los guardianes del planeta están siempre alerta.
 - Evita depositar GASOLINA, ÁCIDOS, SOLVENTES o ACEITES en el drenaje o WC, esta es otra forma de contaminar el agua.
 - En época de lluvias no dudes en recolectarla, usa algunas cubetas que puedas usar ese mismo día para regar plantas, lavar el piso o en el baño. Recuerda: evita que se estanque el agua o si la vas a guardar, tápala bien.
 - Recuerda que gran parte del agua se cosecha en los bosques, participa en campañas de reforestación de tu localidad.
-

Estas son pequeñas acciones que podemos ir adoptando día a día. Pueden establecer metas a corto, mediano y largo plazo, hacer registros y evaluar su progreso. Poco a poco estas acciones se convertirán en hábitos que forman un estilo de vida.

Otra sugerencia es hacer un registro para que las niñas, niños y adolescentes estén conscientes de cuánto tiempo tardan en bañarse, después propongan reducir un minuto, luego dos y así hasta llegar un tiempo menor a 10 minutos.

Después podrán tratar de ocupar menos de 10 minutos.

Registro: ¡BÁÑATE CONTRA RELOJ!						
Nombre: _____		Fecha de inicio: _____		Fecha final: _____		
Grado/grupo: _____		Tiempo inicial: _____		Tiempo meta: _____		
Día 1 Tiempo:	Día 2 Tiempo:	Día 3 Tiempo:	Día 4 Tiempo:	Día 5 Tiempo:	Día 6 Tiempo:	Día 7 Tiempo:

Otra acción que pueden realizar para sensibilizar a la comunidad escolar sobre el gasto y ahorro de agua es la difusión de información a través de carteles. Para elaborarlos pueden tomar algunas ideas de las siguientes imágenes.

Para el ahorro de agua pueden ser útil la siguiente información:

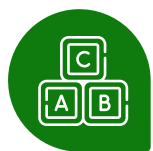


Fuente: Fondo para la Comunicación y la Educación Ambiental A.C. (FCEA)/Agua.org.mx. *Consejos de ahorro de agua.* Recuperado el 06 diciembre 2020 de: <https://agua.org.mx/sustentabilidad/>

Para tomar conciencia de la cantidad de agua utilizada para la producción de algunos alimentos, ropa o artículos que usamos día a día pueden apoyarse en la siguiente imagen:



Fuente: Fondo para la Comunicación y la Educación Ambiental A.C. (FCEA)/Agua.org.mx. *Agua virtual en los productos que consumimos*. Recuperado el 06 diciembre 2020 de: <https://agua.org.mx/sustentabilidad/>



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 12. Las conferencias: explorando el medio ambiente.

Otro aspecto fundamental para aprender a cuidar el medio ambiente es conocer los ecosistemas y su funcionamiento. Afortunadamente uno de los temas que más apasiona a niñas, niños y adolescentes es el de los animales y el medio natural en el que viven. Este interés por los seres vivos puede potenciarse y convertirse en un espacio de investigación permanente a través de la presentación de conferencias escolares.

De acuerdo a Garduño¹⁸ la conferencia es un excelente ejercicio para estimular en niñas, niños y adolescentes la investigación y la expresión oral y gráfica. Además, propicia una gran seguridad al expositor al ver que su trabajo es reconocido y valorado por otros.

La preparación y presentación de conferencias les permite aprender a buscar información, a partir de preguntas precisas, y también a organizarla de manera coherente.

Para hacer de la conferencia infantil una verdadera estrategia de aprendizaje es necesario precisar algunas cuestiones y resaltar la importancia de la colaboración adulta en este proceso de acercamiento a la investigación, ya que serán los padres, madres o ustedes, maestros y maestras, los encargados de proporcionar los medios necesarios para la realización de estas primeras investigaciones.

Es importante que acompañe a su grupo durante toda la actividad: antes, durante y después de la presentación de la conferencia, que asigne fechas específicas para su presentación, que recupere los materiales de apoyo para ser exhibidos y que aclare cualquier duda a los padres y madres sobre los temas y/o materiales necesarios.

¹⁸ Garduño Rubio, Teresita. (1991). *Guía Paidós 20 años. 1971-1991*. México: Instituto de Investigaciones Pedagógicas. A.C. Documento Interno.

A continuación algunas ideas para dirigir las actividades:

<p>Elección del tema</p>	<p>Conviene comenzar motivando a las niñas, niños o adolescentes preguntando o proponiendo algún tema vinculado con el conocimiento de los ecosistemas. Para ello se puede retomar sus propios intereses o algún problema medioambiental de su comunidad o del país. Puede preguntarles lo que saben al respecto, cuál les resulta más interesante y por qué. Con base en las participaciones, cada niña, niño o adolescente elige algún tema para preparar una conferencia. Es importante no imponer los temas para la conferencia, sino que sean ellas y ellos quienes elijan o descubran el tema de su interés. Una vez que todos expresen sobre lo que quisieran investigar, es conveniente elaborar un calendario para las exposiciones.</p>
<p>Problematización: las preguntas iniciales</p>	<p>Para aprender a buscar información en libros y documentos es necesario que se parta de preguntas precisas, que se tenga presente lo que ya se sabe y lo que se desearía indagar, que se revise completo el material seleccionado y que se organice la información.</p>
<p>Investigar en varias fuentes: la construcción de respuestas</p>	<p>Para dar respuesta a las interrogantes conviene consultar al menos tres fuentes. Es recomendable elaborar un esquema en el que se plasme organizadamente la información que se ha consultado y pensar en aquello que importa exponer. Es importante elaborar una ficha de registro para cada fuente.</p>
<p>Elección y elaboración del material de apoyo para la presentación</p>	<p>Una vez construidas las respuestas se procede a elegir el material más pertinente y atractivo para apoyar la exposición. Pueden ser dibujos, carteles, rotafolios, maquetas, esquemas o cualquier material que exprese de manera gráfica las ideas centrales de la conferencia. Hay que recordar que estos materiales deben ser claros y atractivos para atraer la atención a la hora de exponer. La conferencia de cada niña, niño o adolescente puede variar en su presentación y formato. Es importante estimularlos para que superen las formas tradicionales de exposición, basada en la memorización de textos, frente al grupo. Por otro lado, los materiales de apoyo tienen que ser producto de la propia creación del expositor/a, así como los ejercicios que se presenten ante el grupo.</p>
<p>Elaboración de la ficha o esquema de presentación</p>	<p>Es necesario darle orden y coherencia a las ideas que se quiere exponer durante la conferencia. Para ello es conveniente preparar una ficha en la que se anote la secuencia de presentación de las ideas y el material, de tal modo que el presentador no se pierda y logre comunicar el producto de su investigación.</p>
<p>Elaboración de la actividad para valorar</p>	<p>Conviene que el expositor prepare una pequeña actividad para el grupo con el fin de evaluar si entendieron lo que explicó. Puede ser un dibujo, adivinanza, tabla para completar o algún otro ejercicio.</p>

<p>Presentación de la conferencia</p>	<p>Es importante que, sea cual sea la forma de presentación, ésta sea clara, secuenciada, ordenada y que presente la información jerarquizada desde la propia interpretación. Para ello conviene diseñar una ficha en donde se plasmen algunas de las ideas que se quieren comunicar, escritas por el expositor, en su propio lenguaje y en la secuencia que considere oportuna.</p> <p>Para darle formalidad a la presentación se puede colocar una mesa, para que el o la conferencista ponga sus materiales. Si disponen de un mantel, cubra la mesa. Finalmente puede pedir al grupo que se sienten en forma de auditorio y que el expositor se coloque al frente. Es importante guardar silencio durante la conferencia y comentar a la audiencia que al finalizar la exposición pueden formular preguntas al expositor.</p>
<p>Evaluación de la conferencia</p>	<p>Algunos indicadores para realizar la evaluación pueden ser los siguientes:</p> <p>El o la expositora:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Es elocuente y capta la atención de sus compañeros(as). 2. Mantiene un tono de voz claro y un volumen adecuado. 3. Comprende la información y puede realizar analogías. 4. Va de lo general a lo particular. 5. Es capaz de explicar la información y los materiales empleados para su conferencia. 6. Es capaz de hacer referencia a las fuentes consultadas. 7. Es capaz de resumir la información durante la exposición. 8. Presenta la conferencia de manera novedosa, y los materiales de apoyo cuentan con las mismas características.
<p>Exposición del material de la conferencia</p>	<p>Los materiales que fueron utilizados en cada conferencia se exponen en el aula y serán mostrados a los padres en la asamblea. Entre todos eligen la conferencia que van a presentar a la comunidad.</p>

Otro aspecto por considerar es la ayuda que muchas veces requieren las y los estudiantes para elaborar material de apoyo a la conferencia e incluso en la presentación de la misma ante el grupo. Conviene que algún familiar cercano los acompañe en el proceso de elaboración de la conferencia. Del mismo modo pueden ayudar a la elaboración de una pequeña ficha con las ideas principales de la Conferencia a fin de que las maestras puedan ayudar a las y los expositores en el momento de presentación ante el grupo.¹⁹

Exploradores viajando en el túnel del tiempo

Otro ámbito de interés que puede despertarse en las y los estudiantes es conocer la relación del hombre y la naturaleza a través del tiempo, presentando conferencias sobre el cuidado del medio ambiente antes y después de la llegada de los españoles. Temas como la tala de bosques para la agricultura durante el virreinato o la construcción de pirámides de los mayas, pueden constituirse como temas fundamentales para comprender los cambios en el medio ambiente, así como la velocidad y/o magnitud de su destrucción en diferentes épocas históricas.

¹⁹ Ibidem



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 13. Un convenio colectivo para proteger el medio ambiente.

Para transitar hacia una cultura del cuidado del medio ambiente es necesario integrar a la vida cotidiana de las escuelas espacios que fomenten la construcción paulatina de actitudes y valores medioambientales. Esta cultura puede favorecerse a través de la toma de conciencia de las prácticas que conviene promover, las cuales pueden visibilizarse a través de acuerdos colectivos.

Es importante que las niñas, niños y adolescentes aprendan que dichos acuerdos pueden convertirse en herramientas útiles para difundir y promover algunas actitudes y acciones que son importantes para una comunidad. De este modo se espera que dejen de vivir reglas como imposiciones y comiencen a experimentar que los acuerdos surgen para el bienestar común en los que ellos también participan.

En la práctica de elaborar los acuerdos se favorece el sentido de la legalidad, es decir el valor de respetar los compromisos por decisión y no por imposición. Sabemos que el cuidado del medio ambiente, no se dará por decreto, sino a través de la toma de conciencia de la necesidad de evitar ciertas prácticas y favorecer otras dentro de una comunidad.

Es por ello que importa elaborar los acuerdos o compromisos de la escuela de manera colectiva, pues de ello depende que esta actividad cumpla su cometido.

Un primer aspecto a considerar en su elaboración es el sentido “propositivo” y no “prohibitivo”. Por lo general, lo primero que viene a la mente es señalar lo que no debe hacerse.

No se trata de elaborar un reglamento que se quede en las prohibiciones pues eso impide ayudar a los sujetos a ser propositivos. Cuando niñas y niños de un grupo se enfrentan al “no”, “no”, “no”, tienen la impresión de estar maniatados ante la rigidez de las reglas. Al hacer una lista de propuestas, también enseñamos a pensar en positivo; actitud que es de alto provecho para una cultura del cuidado del medio ambiente. Por esas dos razones fundamentales se recomienda a los docentes “pensar en positivo” y disminuir en la medida de lo posible, los señalamientos negativos.²⁰

En este mismo sentido, los convenios también integran propuestas orientadas a “reparar” el “daño”, es decir, acciones que pueden promover el cuidado del medio ambiente.

²⁰ Garduño Rubio, Teresita. (1996). “Hacia una teoría del desarrollo moral”. Ponencia presentada en el *V Encuentro Nacional de Escuelas Alternativas*.

Fragmento de un convenio colectivo

- Acordamos cuidar y no matar a insectos ni a otros animales inofensivos como arañas. Si creen que es un animal peligroso o desconocido avisar a un adulto.
- Tampoco rascamos la tierra para extraer lombrices. No sacar animales de su hábitat; ni llevarse los insectos o gusanos vivos, heridos o muertos en la mochila.
- No se vale desperdiciar el jabón, ni hacer burbujas cuando nos lavamos las manos, ni usarlo en exceso, ni echarle agua al jabón, ni llevárselo de los baños.
- Evitamos criticar a otros por su ropa o peinado.
- Se vale hacer amigos y amigas, sin condicionar la amistad.
- Resolvemos los problemas dialogando, evitando gritar o llegar a los golpes.
- Cuando encontramos animales en la calle, los recogemos y tratamos de encontrarles una nueva casa
- Si tenemos mascotas y las sacamos a la calle a pasear, recogemos las heces.

Es importante recordar que los acuerdos que se integran a un convenio escolar se van construyendo paulatinamente a lo largo del año. Cada vez que se presente la necesidad de explicitar ciertas acciones en beneficio del bien común, se integra una nueva propuesta, por supuesto revisada y adoptada por la comunicada, sea al interior de un grupo o un acuerdo escolar.

Se trata de integrar compromisos surgidos de la propia comunidad infantil, producto de un momento de reflexión sobre las prácticas y valores medioambientales que conviene o no adoptar al interior de la escuela y la comunidad.

Un lugar para discutir, integrar o borrar algún acuerdo puede ser la asamblea escolar. La asamblea es una estrategia con una larga tradición, no sólo en las escuelas alternativas, sino también en los planteamientos curriculares de la SEP desde la reforma curricular de 1993, como una estrategia formativa.

La asamblea es una práctica presente ya en muchas comunidades, como un espacio para el diálogo, la explicitación de diversos puntos de vista, de escucha y de construcción de acuerdos. Estas características de comunicación democráticas son las que conviene recuperar en el espacio escolar.

Es importante formalizar un tiempo y espacio para su realización, cada escuela o colectivo decide cuándo y dónde realizar las asambleas, de acuerdo a las disponibilidades de tiempos y espacios. Lo importante es que se convierta en un espacio permanente de intercambio en donde las y los escolares no sólo descubran que pueden ser escuchados, sino también aprendan que su punto de vista puede ser diferente a la de los otros, pero que puede llegar a acuerdos.

En estas sesiones, la intervención del docente es fundamental para llevar a niñas, niños y adolescentes no sólo a generar acuerdos, sino también para reconocer a todos aquellos que se cumplen con responsabilidad.

De este modo el convenio que surge de la comunidad se convierte en una herramienta fundamental para nuestros guardianes del medio ambiente.

Medio ambiente y buen vivir desde la colectividad

¿Qué es el “buen vivir”?

Para definir el concepto de “buen vivir”, primero tenemos que explicar el contexto. La humanidad está consumiendo recursos de una manera que excede los límites planetarios. Impulsados por una ideología neoliberal de crecimiento ilimitado y consumismo, la felicidad y el bienestar han llegado a definirse como la compra y el consumo de cada vez más bienes materiales. Los modelos económicos que están promoviendo agresivamente las potencias mundiales, tanto gubernamentales como corporativas, dependen de este tipo de comportamiento del consumidor para medir su éxito. Promueven estos modelos a pesar de que muchos estudios han establecido en general que los países con un PIB per cápita más bajo tienen niveles de felicidad iguales o incluso más altos que los países con un PIB per cápita mucho más alto. Este tipo de consumismo y consumo excesivo impulsados por el crecimiento es la causa fundamental de casi todos los problemas ambientales, como el cambio climático, la pérdida de biodiversidad, la toxicidad, la contaminación y los desechos.

Por otra parte, el consumo excesivo de una minoría adinerada como resultado de su perspectiva puramente materialista de la vida, crea explotación social, injusticia y conflicto. Muchas personas de grandes sectores de la población mundial apenas pueden satisfacer sus necesidades básicas. Diversos estudios han establecido que la desigualdad global va en aumento; la mitad de la riqueza mundial está ahora en manos del 1% de la población mundial. Una vez más, la ideología neoliberal se niega a aceptar que la vida de la mayoría de la población mundial no está en igualdad de condiciones. El modelo económico actual se centra en las ganancias, la competencia, el individualismo y una cultura de “valerse por sí mismo”. El miedo, la ansiedad y la desconfianza van en aumento a pesar del avance material general en todo el mundo.

El sistema destructivo en el que vivimos actualmente necesita ser transformado. La economía y la cultura consumistas y dependientes del crecimiento como fin último y a toda costa, bombardean a las personas con historias sobre lo que es la “buena vida”. Buscan convencernos de que vivir bien es consumir más, lo más grande, lo mejor, lo más nuevo, más más más. Ese camino nos llevaría a terminar con los recursos del Planeta, sus especies y los elementos esenciales para la vida.

Por ello, proponemos una visión y perspectiva muy diferente sobre lo que puede ser el ‘Buen Vivir’, que es: “una forma de vida en la que aspiramos a vivir en armonía con la naturaleza, a ser felices gracias a las experiencias comunitarias, a crear una cultura de recursos compartidos y aceptar un límite justo a nuestros deseos”.

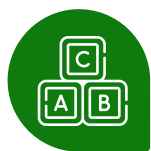
Cita.

El “buen vivir” en este sentido:

- Está orientado al bienestar común.
- Respeto la naturaleza y preserva sus sistemas de soporte vital.
- Proporciona un nivel de vida justo para todos, incluidas las generaciones futuras, moldeado por necesidades, no por deseos.
- Crea felicidad interdependiente vinculada a experiencias compartidas.
- Ofrece una forma alternativa de buscar un propósito y significado en la vida que no se trata de comprar, adquirir y consumir.

Se proponen las siguientes fichas de actividades:

14. Cómo organizar fiestas ecológicas.
15. Consejo: “Adiós a la moda rápida”.
16. Boletín ecológico.



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 14. Cómo organizar fiestas ecológicas

Una de las fortalezas de los mexicanos es nuestro sentido de comunidad, incluso se trata de una práctica que se remota a los pobladores de Mesoamérica, que ha continuado en algunas regiones del país, con la práctica de lo que hoy se llama tequio, en donde los integrantes de la comunidad participan con faenas para realizar labores para el bien de la comunidad. Muy probablemente estas prácticas no son ajenas a muchas de las niñas, niños y adolescentes.

En este mismo sentido, conviene que en la escuela recuperemos estas prácticas para la cooperación, en favor de una cultura del cuidado del medio ambiente, que no sólo favorezca el uso responsable del agua y la reducción de residuos sólidos contaminantes, sino también que permita a las niñas y niños gozar del trabajo colectivo. El sentido de cooperación se desarrolla paulatinamente y depende del tipo de relación social que el individuo sostiene con los demás, por ello es en la interacción cotidiana donde se va aprendiendo a compartir metas comunes en beneficio de la colectividad.

En la organización de fiestas ecológicas lo más importante es explicitar el sentido formativo y buscar que toda la comunidad participe. Es decir, madres, padres, familiares, maestros, maestras, jóvenes, niños y niñas están incluidos en la organización con alguna tarea particular. Lo deseable es que la participación no se convierta en una imposición, sino que surja como iniciativa de los integrantes ante la diversidad de tareas que supone una reunión colectiva.

Se puede comenzar reflexionando sobre los objetivos particulares de la fiesta a organizar: disfrutar con la comunidad de nuestros bailes, canciones, comida, costumbres y juegos cuando celebramos las fiestas patrias; compartir los pensamientos y deseos en los festejos del día de las madres y los padres o dar un homenaje sentido a nuestros muertos comunes y expresar que fueron y siguen siendo importantes, en la fiesta de muertos.

Los padres y las madres pueden cooperar con múltiples actividades en favor de una cultura de cuidado del medio ambiente, desde la compra de víveres que eviten generar residuos contaminantes, en la preparación de platillos nutritivos o en la organización de prácticas de la limpieza que favorezcan el uso racional del agua y recuperación de residuos.

Para la realización de estas tareas conviene organizar diversas comisiones como las siguientes:

- la de botes de basura, que consiste en preparar suficientes botes de basura para dividir los desperdicios

en orgánicos e inorgánicos (con diversas clasificaciones) y definir los lugares en donde se colocarán;

- la de elaboración de carteles para colocarlos por arriba de cada bote y así señalar el tipo de basura a depositar en cada uno;
- la de revisión de baños, para asegurar que estos se mantendrán limpios y contarán con toallas y papel durante toda la fiesta;
- la de lavado y secado de la vajilla de plástico, que consiste en preparar unas cuantas bandejas de agua jabonosa y otras con agua limpia para que puedan lavar platos, vasos y cubiertos, así como tener a la mano mantas para secarlos;
- la de barrer el patio de la escuela; y
- la de recoger sillas y mesas, y llevarlas a los salones respectivos.

Lo más importante de la creación de comisiones es que surjan de las necesidades del colectivo, como formas para el cuidado del medio ambiente y de trabajo colaborativo.

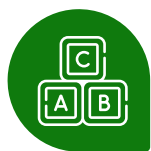
Por supuesto que el equipo docente también participa en la organización de las fiestas ecológicas en diferentes momentos, la cual inicia en el consejo técnico y culmina durante la fiesta. En el consejo técnico se calendarizan las fechas y las participaciones de cada grupo. Ambos aspectos pueden recuperarse en la planificación anual, mensual, semanal y diaria, ya que la celebración de las fiestas constituye una estrategia de aprendizaje. Entre las actividades que pueden incluirse están la preparación de algún platillo, baile, canto, vestimenta, escenografía o texto. Para ello conviene consultar el Proyecto de Las fiestas. Los maestros y maestras también colaboran con los padres de familia para intercambiar recados e informaciones diversas para el desarrollo del evento.

Niños, niñas y adolescentes participan en el desarrollo de la festividad con cantos, bailes o cualquier intervención que se crea conveniente, acordada previamente. Del mismo modo participan en la limpieza de la escuela lavando su plato, barriendo y recogiendo las sillas.

A través de la organización de fiestas ecológicas se generarán espacios de intercambio, de integración, para compartir ideas, principios, costumbres, usos, satisfacciones y valores, entre todos los integrantes de la comunidad, especialmente entre padres, madres y el equipo docente de la escuela.

Es precisamente compartiendo el gusto de estar con sus hijos e hijas, de gozar sus bailes, sus cantos, sus trabajos, sus platillos, sus textos y sus libros, que madres y padres se integran y comprenden cada día más lo que significa ser parte de la comunidad escolar.²¹

²¹ Garduño Rubio, Teresita. (2001). "La integración de madres y padres en el trabajo educativo de la Escuela Paidós". Ponencia presentada en el *XII Encuentro de Escuelas Alternativas*.



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 15. Consejo: Adiós a la moda desechable

La industria de la moda rápida o desechable es nociva para el planeta por los materiales con los que se fabrican los productos, por todos los recursos naturales que se utilizan durante su producción y por la contaminación que se genera cuando las prendas se convierten en desecho. Esta industria también se basa en la explotación laboral de millones de personas, a quienes se les paga muy poco por producir cada vez más.

Antes de adquirir una nueva prenda es necesario pensar si realmente se necesita. También se puede promover el trueque de ropa en la familia, con amistades o en la escuela, donarla o transformarla en otra prenda útil como los trapos de cocina o para sacudir.²²

Actividad - Campaña:

Se propone abrir un espacio de reflexión colectiva tomando como sugerencias las siguientes preguntas generadoras:

- ¿Se han preguntado cuánto nos dura una prenda de ropa o un par de zapatos? ¿Cuánto creen?
- ¿Usamos la ropa hasta que ya no nos queda, cuando ya no nos gusta o por alguna otra razón?
- ¿Qué hacen en sus familias cuando ya no usan alguna prenda de ropa, zapatos o incluso juguetes?

No hace muchos años la mayoría de las personas usaban poca cantidad de ropa, pero muy resistente por lo que les duraba mucho tiempo y no era necesario comprar más. Además, en varias familias, la ropa se confeccionaba en casa y sólo se compraban los materiales para hacerla, ya que la ropa que se vendía en tiendas podría ser muy cara. ¡La gente cuidaba mucho su ropa!

²² Soto, Jocelyn. (2020). *¿Qué hacer con la ropa que ya no uso?*. Recuperado de: <https://www.greenpeace.org/mexico/blog/8827/que-hacer-con-la-ropa-que-ya-no-uso/>. [Fecha: 11/11/2020].

Observen las siguientes imágenes y compartan impresiones.

La moda infantil a través del tiempo



Pieter Brueghel el viejo: Juego de niños. 1560. (Detalle)



Huérfanos de la ciudad en el Teatro Ambassador de Washington en 1925.



Jugando canicas, 1940.

¿Que semejanzas y diferencias encuentran en la ropa de niñas y niños de las diferentes épocas.

Por la misma razón no había mucho desecho de ropa y se contaminaba menos; actualmente es lo contrario. Abrir otro espacio de reflexión partiendo de las siguientes cuestiones.

- ¿Por qué será que actualmente se compra más ropa de la que se necesita?
- ¿Por qué será que mucha de la ropa que tenemos ahora dura menos que antes?
- ¿Qué podemos hacer para que podamos usar la ropa el mayor tiempo posible?

Analicen las siguientes recomendaciones:

- No comprar ropa que no se necesite:
- Intercambiar ropa con familiares, amistades o en la escuela.
- Donar la ropa que ya no quede o no se use en lugares donde la necesiten.
- Transformar la ropa, cortándola, decorándola y dándole un nuevo “look”.
- Transformar los pedazos de tela que no se utilice en trapos de cocina. Recolección de ropa para donar. En una asamblea se puede reflexionar sobre la importancia de recolectar ropa, zapatos, e incluso juguetes, que ya no se usen para donar a personas que lo necesiten. Las niñas, niños y adolescentes pueden generar carteles de promoción en donde se invite a donar ropa, zapatos y juguetes limpios y

en buen estado. También pueden apoyar para clasificar lo recolectado de acuerdo a género y edad. Las familias pueden organizarse para llevar lo recolectado a los espacios acordados y, de ser posible, que las y los mismos estudiantes los den de manera directa.

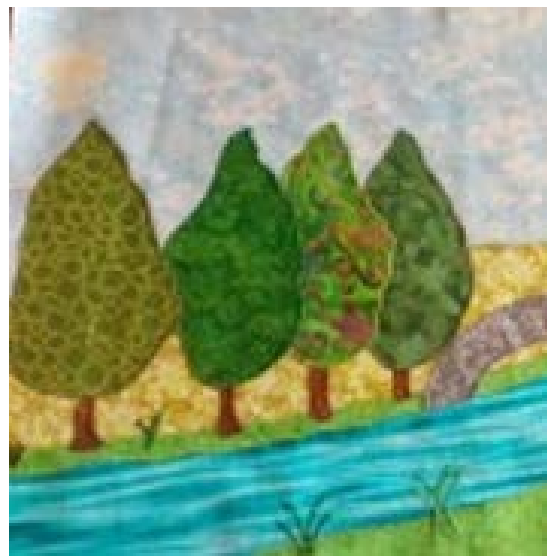
Otra actividad

Cuadro de tela. Llevar retazos de telas de diversas texturas y colores de ropa que iban a considerar de desecho y armar un cuadro artístico con esos retazos usando silicón para su pegado. Al final se puede hacer una exposición de las obras. Ver los siguientes ejemplos:

Ejemplo de reutilización de ropa



Cuadro artístico hecho de retazos de tela.



Cuadro artístico hecho de retazos de tela.

Actividad

Elaborar un cartel colectivo para aconsejar a las personas que no compren ropa nueva si no la necesitan, que practiquen el trueque y la reutilización de prendas.

Mensajes.

- No compres ropa que no necesitas:
- Intercambia ropa con tu familia, amistades o en la escuela.
- Dona la ropa que ya no te quede en lugares donde la necesiten.
- Transforma tu ropa, cortándola, decorándola y dándole una nueva apariencia.
- Transforma los pedazos de tela que no utilices en trapos de cocina.



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 16. Boletín ecológico o periódico mural

Con la finalidad de conocer los avances en la toma de conciencia y cuidado del medio ambiente conviene tener un espacio que permita dar seguimiento a las campañas permanente través del reporte del cuidado de los seres vivos, ahorro de energía, cuidado del agua y generación de residuos sólidos (en la escuela o en la casa).

A partir de la información recabada y difundida se pueden hacer comparaciones entre los datos de uno y otro mes para valorar los avances y reflexionar sobre las dificultades.

En este medio de difusión se pueden incluir invitaciones para participar en otras campañas externas a la escuela, así como de noticias sobre algunos de los problemas ambientales.

Del mismo modo es importante dedicar un espacio para la presentación de propuesta nuevas que la comunidad infantil considere importantes y viables para el cuidado del medio ambiente.



“Boletín Ecológico”		
Problemas ambientales	Campañas permanentes	
	Reducción de residuos sólidos	Ahorro de agua
Propuestas para el cuidado del medio ambiente		

A través del “Boletín Ecológico” se puede valorar el avance en las siguientes acciones:²³

- Realiza actividades de alimentación y cuidado de sus animales domésticos.
- Participa en acciones de cuidado y ahorro del agua.
- Identifica actividades que contaminan algunos lugares de su comunidad y apoya campañas para cuidarlos.
- Propone acciones para el cuidado del medio ambiente y les da seguimiento.

²³ Garduño, Teresita. (2015b) (Coord). *Propuesta integral para la prevención y cuidado de la salud. Currículo para una vida sana. Cuadernillo: Registros de indicadores de Currículum para una Vida Sana Primaria*. México: Gobierno del Distrito Federal, Secretaría de Salud, IIPAC.

Referencias

Cailliet, Greg, Setzer, Paulett and Love, Milton. (1971). *Everyman's guide to ecological living*. New York: MacMillan.

Comisión Federal de Electricidad. (CFE). *Ahorro de energía*. Recuperado el 11 noviembre 2020a de: <https://www.cfe.mx/CFEAmbiental/Paginas/AhorroEnerg%C3%ADa.aspx>.

Comisión Federal de Electricidad. (CFE). *Conoce tu recibo*. Recuperado el 11 noviembre 2020b de: <https://www.cfe.mx/Casa/InformacionCliente/Pages/Conoce-tu-recibo.aspx>.

Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO)/Biodiversidad Mexicana. *México megadiverso*. Recuperado el 11 noviembre 2020a de: <https://www.gob.mx/conabio/acciones-y-programas/contenidos-para-maestros>.

Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad. (CONABIO). *Países Megadiversos*. Recuperado el 06 de diciembre 2020b de: <https://www.biodiversidad.gob.mx/pais/quees>.

Fondo para la Comunicación y la Educación Ambiental A.C. (FCEA)/Agua.org.mx. *Visión General del agua en México. ¿Cuánta agua hay?* Recuperado el 11 noviembre 2020 de: <https://agua.org.mx/cuanta-agua-tiene-mexico/>.

Garduño Rubio, Teresita. (1991). *Guía Paidós 20 años. 1971-1991*. México: Instituto de Investigaciones Pedagógicas. A.C. Documento Interno.

Garduño Rubio, Teresita. (1996). "Hacia una teoría del desarrollo moral". Ponencia presentada en el V *Encuentro Nacional de Escuelas Alternativas*.

Garduño Rubio, Teresita. (1999). *Entrevista para Teleconferencia Innovación educativa: diálogo entre teoría y práctica*. México: Universidad Pedagógica Nacional. Documento Interno.

Garduño Rubio, Teresita. (2001). "La integración de madres y padres en el trabajo educativo de la Escuela Paidós". Ponencia presentada en el XII *Encuentro de Escuelas Alternativas*.

Garduño Rubio, Teresita. (2015a) (Coord). *Propuesta integral para la prevención y cuidado de la salud. Currículo para una vida sana. Libro de proyectos. Primaria*. México: Gobierno del Distrito Federal, Secretaría de Salud, Instituto de Investigaciones Pedagógicas A.C.

Garduño Rubio, Teresita. (2015b) (Coord). *Propuesta integral para la prevención y cuidado de la salud. Currículo para una vida sana. Cuadernillo: Registros de indicadores de Currículum para una Vida Sana Primaria. México: Gobierno del Distrito Federal, Secretaría de Salud, Instituto de Investigaciones Pedagógicas A.C.*

Gobierno de la Ciudad de México. Infografía *Calidad del aire. El consumo energético en la Ciudad de México. El consumo Anual de combustible en la Ciudad de México*. Recuperado el 11 de noviembre 2020 de: <http://www.aire.cdmx.gob.mx/descargas/publicaciones/simat-infograma-consumo-energetico.pdf>.

Gobierno de la Ciudad de México/ Secretaria del Medio Ambiente (SEDEMA)/ Dirección General de Zoológicos y Conservación de la Fauna de la Ciudad de México. Cartel. *Día internacional de los primates*. Recuperado el 11 noviembre 2020a de: <https://www.facebook.com/120208740359/photos/a.10153896014625360/10164224756430360/?type=3>.

Gobierno de la Ciudad de México / Secretaria del Medio Ambiente (SEDEMA) / Dirección General de Zoológicos y Conservación de la Fauna de la Ciudad de México. Cartel. *Día internacional de buitres*. Recuperado el 11 noviembre 2020b de: <https://www.facebook.com/zoologicoscdmx/photos/pcb.4824175244262955/4824175164262963/?type=3&theater>.

Gobierno de la Ciudad de México/Secretaría de Medio Ambiente de la Ciudad de México (SEDEMA). *Materiales ambientales educativos*. Recuperado el 11 de noviembre de 2020c de <https://www.sedema.cdmx.gob.mx/>.

Greenpeace. (2016). *The Good Life*. Reporte final del grupo de trabajo. Documento de planeación interna.

Greenpeace México. (2018). *Un manual de herramientas para un futuro sin plásticos*. Recuperado de: <https://storage.googleapis.com/planet4-mexico-stateless/2018/10/3b504c3c-ocean-plastic-full-esp.pdf>. [Fecha: 11/11/2020].

Greenpeace México. (21 de marzo, 2018). *Muertes por contaminación atmosférica podrían evitarse si Cofepris ajustara normas*. Recuperado de: <https://www.greenpeace.org/mexico/noticia/1036/muertes-por-contaminacion-atmosferica-podrian-evitarse-si-cofepris-ajustara-normas-greenpeace/>. [Fecha: 11/11/2020].

Greenpeace México. (15 de julio 2020a) *Conviértete en un consumidor responsable*. Recuperado de: <https://www.greenpeace.org/mexico/noticia/8719/conviertete-en-un-consumidor-responsable/>. [Fecha: 11/11/2020].

Greenpeace México. (22 de julio, 2020b). *Consumismo: la tendencia a erradicar para cuidar al medio ambiente*. Recuperado de: <https://www.greenpeace.org/mexico/blog/8747/consumismo-la-tendencia-a-erradicar-para-cuidar-el-medio-ambiente/>. [Fecha: 11/11/2020].

Greenpeace México y Red por los Derechos de la Infancia en México. (2018). *No apto para pulmones pequeños*. Recuperado de: https://storage.googleapis.com/planet4-mexico-stateless/2018/11/e7381732-e7381732-no_apto_para_pulmones_pequen%CC%83osok3.pdf. [Fecha: 11/11/2020].

Organización de Naciones Unidas/Programa para el Medio Ambiente. (2018). *Un doble problema: el plástico también emite potentes gases de efecto invernadero*. Recuperado de <https://www.unenvironment.org/es/noticias-y-reportajes/reportajes/un-problema-doble-el-plastico-tambien-emite-potentes-gases-de>. [Fecha: 11/11/2020].

Poy Solano, Laura. (Lunes 17 diciembre 2018). “Se generan en México 103 mil toneladas de basura cada día”. *Periódico La Jornada*. Recuperado de: <https://www.jornada.com.mx/ultimas/sociedad/2018/12/17/se-generan-en-mexico-103-mil-toneladas-de-basura-cada-dia-4657.html?fbclid=IwAR3g5nFw8DTM9Kt673qlwEkBkz7Y1u2BAI2hYogS3KsoGXRlaDNRFarcQmk>. [Fecha: 11/11/2020].

Secretaría del Medio Ambiente y Recursos Naturales (SEMARNAT). (2018). *Calendario de Efemérides Ambientales*. Recuperado de: <https://www.gob.mx/semarnat/acciones-y-programas/calendario-ambiental>. [Fecha: 11/11/2020].

Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (SEMARNAT). (2020). *Programa Sectorial de Medio Ambiente y Recursos Naturales 2020-2024*. Recuperado de: https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5596232&fecha=07/07/2020. [Fecha: 11/11/2020].

Sistema de Aguas de la Ciudad de México (2020). Recuperado de: <https://www.sacmex.cdmx.gob.mx/atencion-usuarios/camp> [Fecha: 11/11/2020].

Soto, Jocelyn. (2020). *¿Qué hacer con la ropa que ya no uso?*. Recuperado de: <https://www.greenpeace.org/mexico/blog/8827/que-hacer-con-la-ropa-que-ya-no-uso/> [Fecha: 11/11/2020].

Torres-Mazuera, G. y Gómez Godoy, C. (2020). *Expansión capitalista y propiedad social en la Península de Yucatán*. Recuperado de: http://geocomunes.org/Analisis_PDF/Expansion_capitalista_propiedad_social_Junio2020.pdf. [Fecha: 06/12/2020].

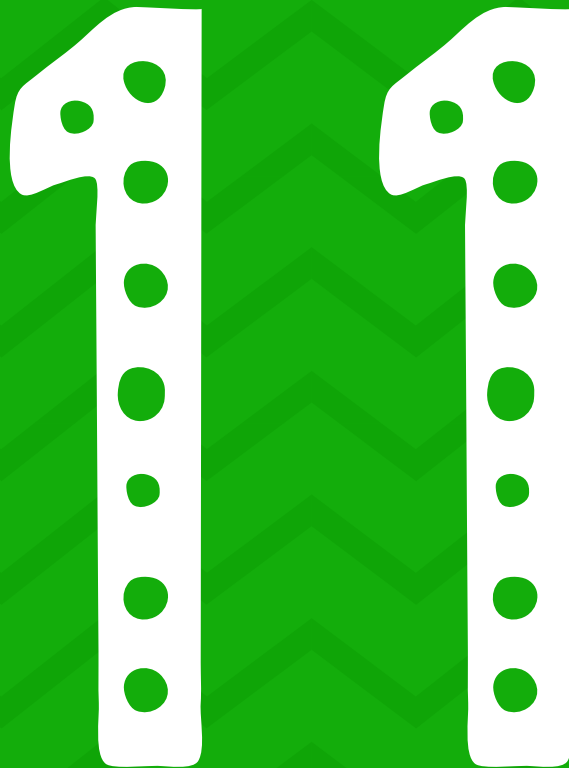
Tyler Miller, G. y Spoolman, S. E. (2013). *Environmental Science*. Canadá: Ed. Brooks/Cole Cengage Learning.

Fotografías

1560 Pieter Bruegel the Elder – Sets of Children, Detail [Fotografía], por ARTBOOM. Recuperado de: <http://artboom.info/painting/painting-classics/painting-classics-pieter-bruegel-the-elder.html/attachment/1560-pieter-bruegel-the-elder-sets-of-children-detail>

Huérfanos de la ciudad en el Teatro Ambassador de Washington en 1925. [Fotografía]. Por VAIUSTORE. Recuperado de: <https://vaiu.es/no-quiero-ser-un-nino-de-principios-del-siglo-xx/?cn-reloaded=1#prttyphoto/19/>

Jugando canicas, 1940. [Fotografía], por Milenio 2020. Recuperado de: <https://www.milenio.com/cultura/la-guerra-origen-del-dia-del-nino>



PROYECTO:
**CONSUMO RESPONSABLE
Y RECICLADO**



Fotografía: *Separando basura*
Fuente: *Shutterstock.com*

AUTORÍA

Claudia Bolongaro Crevenna Recasens

Laura Marcela Vázquez Ávalos

María Laúd Vargas Vázquez

Lilia Ortiz Salazar

ÍNDICE

Basura en los cerros y en los océanos

Ficha 1. Reciclado y medio ambiente

Ficha 2. ¡Libérate de los plásticos de un solo uso!

El mejor residuo es el que no se genera.

Ficha 3. Extiende la vida de los electrónicos

Consumo responsable y cuidado del medio ambiente.

Ficha 4. Diferentes tipos de residuos

Ficha 5. Separemos los residuos sólidos para reciclar

Ficha 6. ¿Cómo identificar los residuos reciclables? Fíjate en los símbolos

Ficha 7. PET

Ficha 8. Tetra Pak

Ficha 9. Aluminio

Ficha 10. Unicel

Ficha 11. Cartón y papel

Ficha 12. Vidrio

Compromiso: Reduce, reúsa y recicla

Basura en los cerros y en los océanos

Todos los residuos que no son reutilizados por medio del reciclaje terminan formando cerros o islas de basura en el océano. Se calcula que estos desechos tardarán más de 500 años en degradarse provocando grandes problemas al equilibrio ambiental y a la salud.

Los plásticos han sido un gran invento; sin embargo, hace 50 años nadie se imaginó que todos los plásticos utilizados, convertidos en basura, iban a permanecer en el medio, pues no son biodegradables. En el Océano Pacífico se han encontrado, al menos, cinco islas de basura de extensiones similares a tres países juntos y las más grandes tienen un tamaño equivalente a México.

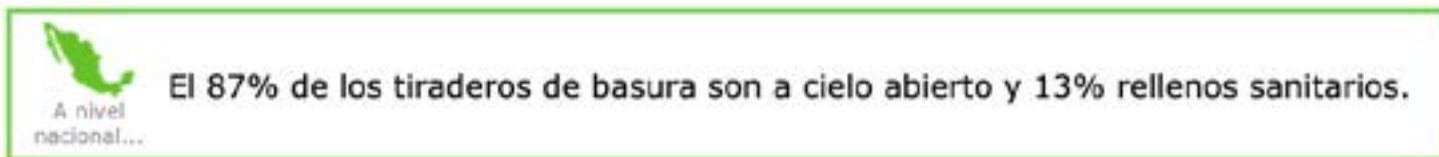


Fuente: Diario Público. (23 marzo 2018). *La "isla" del plástico del pacífico equivale ya a Francia, España y Alemania juntas*. Recuperado de: <https://www.publico.es/ciencias/plastico-isla-plasticos-pacifico-equivale-francia-espana-alemania-juntas.html>. [Fecha: 21/11/2020].

Una gran cantidad del plástico en el mar se va desintegrando por el efecto del paso del tiempo, pero no se degrada, es decir, no desaparece, sino que se convierte en millones de micro plásticos que terminan ingeridos por varios organismos alojándose en los tejidos y fluidos corporales intoxicándolos y causando la muerte; finalmente pasan de un ser a otro en la cadena alimenticia, llegando a los humanos y afectando la salud.

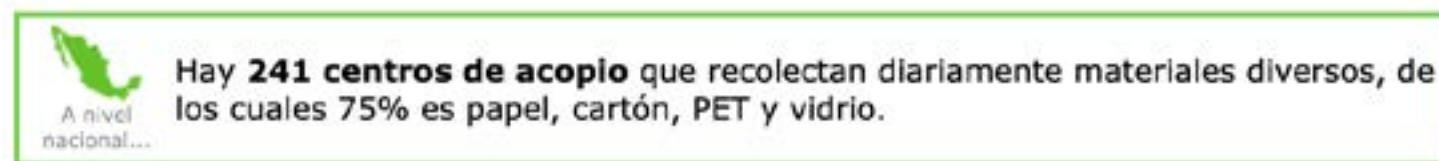
En México se generan cada día 102 mil 895 toneladas de residuos (53.1 millones al año), de las cuales sólo se recolecta el 84%. y son generadas principalmente en viviendas, edificios, calles, avenidas, parques y jardines.¹ Además, sólo el 12% se recicla, lo cual deja montañas de basura contaminante en el ambiente.

¹ Poy Solano, Laura. (Lunes 17 diciembre 2018). *Se generan en México 103 mil toneladas de basura cada día*. Periódico La Jornada. Recuperado de: <https://www.jornada.com.mx/ultimas/sociedad/2018/12/17/se-generan-en-mexico-103-mil-toneladas-de-basura-cada-dia-4657.html?fbclid=IwAR3g5nFw8DTM9Kt673qlwEKbkz7Y1u2BAI2hYogS3KsoGXRlaDNRFarcQmk>.



Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (INEGI). Cuéntame. Basura. Recuperado el 22 de noviembre de 2020 de: <http://cuentame.inegi.org.mx/territorio/ambiente/basura.aspx?tema=T>. [Fecha: 22/11/2020].

En México diariamente sólo se separa el 11% de la basura recolectada; 46 de cada 100 hogares realizan esta labor.



Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (INEGI). Cuéntame. Basura. Recuperado el 22 de noviembre de 2020 de: <http://cuentame.inegi.org.mx/territorio/ambiente/basura.aspx?tema=T>. [Fecha: 22/11/2020].

La mayoría de las industrias entregan los productos al consumidor, con exceso innecesario de envases y empaques los cuales terminan contaminando el medio ambiente ya que éstos se convierten en basura al no ser depositados de forma responsable en los contenedores dispuestos para ello.

Por otro lado, todos los residuos que dejamos cerca de la costa o en las playas, sean plásticos o no, acaban en nuestros mares, debido al viento, la lluvia, las mareas o las corrientes. Iñiguez, profesora-investigadora de la Facultad de Ciencias Marinas de la Universidad de Colima, experta en contaminación y playas, señala:

“el desecho que ocupa el primer lugar por su presencia en playas y aguas marinas, son las colillas de cigarrillo, que pueden contaminar una cantidad considerable de agua; le siguen los envases de PET, las envolturas de alimentos y los recipientes de unicel, pero también se encuentran madera, vidrio y metales, aunque éstos se reciclen, los de menor valor no se recolectan y llegan al océano.

...

Carlos Samayoa, activista de Greenpeace, menciona la necesidad de impulsar medidas para evitar la producción de envases y embalajes de plástico, ya que muchas veces son de un solo uso, y forman parte de los residuos sólidos urbanos más comunes y contaminantes”.²

² Ibidem

Por lo anterior es importante generar cambios en los hábitos de consumo y adquirir productos sin empaques en los mercados y tianguis, evitando recipientes y envolturas que encarecen el producto y consumiendo lo que se produce en la localidad en las diferentes temporadas.



Fuente: Alamy. (2018). Alimentos frescos, verduras, frutas, cada envasadas individualmente en una envoltura de plástico, todos los alimentos disponibles en el mismo supermercado aun sin plástico packagin. Recuperado de: <https://www.alamy.es/alimentos-frescos-verduras-frutas-cada-envasadas-individualmente-en-una-envoltura-de-plastico-todos-los-alimentos-disponibles-en-el-mismo-supermercado-aun-sin-plastico-packagin-image208181239.html>. [Fecha: 21/11/2020].

Por otro lado, la población consume dichos productos sin tener conciencia de dónde quedarán estos residuos y el daño permanente que provocan al medio ambiente.

Hay una falta de conciencia sobre un consumo responsable y reciclado de desechos sólidos en la población en general lo que provoca una gran contaminación, siendo que muchos materiales podrían ser reciclados y se reduciría sustancialmente la basura y la contaminación. Existe un exceso de residuos sólidos en el medio ambiente que contaminan los diferentes ecosistemas (bosques, selvas, manglares, desiertos, mares, ríos, lagos, humedales). Los residuos que no se separan se convierten en basura, la cual contamina el planeta.

La mayoría de residuos, al no ser separados para su reutilización, se convierten en basura. Una gran parte de ella se encuentra en tiraderos a cielo abierto y rellenos sanitarios. Los residuos al estar expuestos a altas temperaturas producen tóxicos que provocan enfermedades en los seres vivos; además de malos olores que se crean a partir de la descomposición de los residuos orgánicos, generando gases que contaminan también el aire. Este manejo de la basura contamina el aire, el suelo, el agua subterránea y superficial, así como el mar; afectando al medio ambiente y por consiguiente a humanos, animales y plantas por varias generaciones.



Fuente: ECOPORTAL. (1 de octubre 2018). Problemas de la basura: causas, efectos y soluciones. Recuperado de <https://www.ecoport.net/temas-especiales/problemas-de-la-basura-causas-efectos-y-solucion>. [Fecha: 22/11/2020].



Lara, Rosalía. (Miércoles 01 agosto 2018). “Cancelar la planta que genera energía con basura es más caro que construirla”. Revistas digital Expansión. Recuperado de: <https://expansion.mx/empresas/2018/08/01/nota-veolia>. [Fecha: 22/11/2020].



Fuente: Rivera, Karen. (21 enero 2020). “La basura en México, ¿exceso de producción o una mala estrategia de reciclaje?” Noticias 22 Digital El noticiario cultural de México. Recuperado de: <https://noticias.canal22.org.mx/2020/01/21/la-basura-en-mexico-exceso-de-produccion-o-una-mala-estrategia-de-reciclaje/>. [Fecha: 22/11/2020].

Si bien en México existen lineamientos para disminuir el impacto medioambiental, éstos no han logrado el efecto deseado.

En nuestro país existen leyes que buscan regular los residuos de productos plásticos, como es el caso de la Ley de Residuos Sólidos del Distrito Federal del 22 de abril de 2003 en su artículo XI señala que:

“Corresponde a la Secretaría de Obras y Servicios y a la Secretaría de Salud el establecimiento de criterios, lineamientos y normas ambientales para la producción y el consumo sustentable de productos plásticos incluyendo el poliestireno expandido”... “deberán garantizar la disminución de los impactos ambientales asociados a la extracción de materiales, transformación, manufactura, distribución, uso y destino de éstos productos plásticos, promoviendo el uso de materias primas provenientes de los recursos naturales renovables y reciclables, por lo que una vez terminada la vida útil de estos, sus residuos se incorporen para su reciclaje y reutilización, minimizando la disposición final”.³

Sin embargo, un reporte realizado por la Alianza México sin Plástico y Greenpeace, asegura que la capacidad de reciclaje en el país, es de apenas el 6.07 % de los residuos valorizables, es decir, de plástico, aluminio y cartón.⁴

Hay entidades que han aprobado legislaciones para evitar la utilización de plásticos de un solo uso, como San Luis Potosí, Veracruz y Querétaro. La Ciudad de México, Chiapas y Oaxaca avanzan en la prohibición y comercialización de dichos plásticos, pero aún hay mucho por hacer.

³ Gobierno del Distrito Federal/ Gaceta Oficial del Distrito Federal/Asamblea Legislativa del Distrito Federal, VII Legislatura. *Ley de residuos sólidos del Distrito Federal, 22 de abril de 2003*. Recuperado de: <http://aldf.gob.mx/archivo-2cdc95f688b0f9cdc82b670897acdd22.pdf>. [Fecha: 21/11/2020].

⁴ Rivera, Karen. (21 enero 2020). “La basura en México, ¿exceso de producción o una mala estrategia de reciclaje?” *Noticias 22 Digital El noticiario cultural de México*. Recuperado de: <https://noticias.canal22.org.mx/2020/01/21/la-basura-en-mexico-exceso-de-produccion-o-una-mala-estrategia-de-reciclaje/>. [Fecha:22/11/2020].



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 1. Reciclado y medio ambiente

Una de las problemáticas que enfrentan muchos países en el mundo, entre éstos México, no sólo es el aumento de residuos sólidos que se generan a través del consumo cotidiano de productos empacados con una diversidad de materiales, sino también las implicaciones de la explotación ilimitada de recursos naturales para su producción y la contaminación del agua y el aire que se genera.

Es importante abordar estas problemáticas con niñas, niños y adolescentes a través de la reflexión sobre nuestros patrones de consumo para tomar conciencia de la necesidad de cambiar algunos de nuestros hábitos y las elecciones que realizamos en la compra de productos.

Mediante las actividades que se proponen en esta ficha se pretende que las y los estudiantes reconozcan que los residuos son materiales o productos que generamos y desechamos, pero que pueden ser reutilizados o reciclados. Es necesario enfatizar que no todos los residuos son basura, ni todo puede reciclarse, por ello es importante conocer los diferentes tipos de materiales con los que están hechos los envases y cómo podemos conservarlos para que puedan ser aprovechados.⁵

La basura, a diferencia del residuo, es todo aquel material u objeto que ya no tiene utilidad y que tampoco puede ser reutilizado, ni reciclarse de ninguna manera.⁶ Por ejemplo, los desechos sanitarios, colillas de cigarro, chicles, hisopos, curitas, empaques metalizados (como las bolsas de frituras, celofán), calzado, bolígrafos, plumones y lápices, se convertirán en basura.

Actividad: ¿Qué hacemos con los envases y empaques?

Conviene comenzar esta primera actividad reflexionando con el grupo, a través de las preguntas siguientes, sobre el destino que tienen los empaques y objetos que desechamos una vez que consumimos el producto envasado o bien cuando los objetos ya no son de utilidad.

⁵ Secretaría del Medio Ambiente y Recursos Naturales (SEMARNAT) (2013). *Informe de la Situación del Medio Ambiente en México. Compendio de Estadísticas Ambientales. Indicadores Clave y de Desempeño Ambiental. Edición 2012*. Recuperado de: https://apps1.semarnat.gob.mx:8443/dgeia/informe_12/pdf/Cap7_residuos.pdf. [Fecha: 22/11/2020].

⁶ Complejo para Tratamiento de Residuos Urbanos de Zaragoza. (CTRUZ). (1 mayo, 2018). *La sutil diferencia entre residuo y basura*. Recuperado de: <https://www.zaragozarecicla.org/3753/la-sutil-diferencia-entre-residuo-y-basura/>. [Fecha: 22/11/2020].

- ¿Qué hacemos con los residuos como empaques, botellas o latas después de que consumimos el producto que contenían?
- ¿A dónde van a parar todo lo que desechamos, tanto empaques como objetos?
- ¿Cuál es el destino final de estos materiales?
- ¿Se van los tiraderos a cielo abierto? ¿A los mares? ¿A los rellenos sanitarios?
- ¿Por qué todos estos residuos contaminan el ambiente?
- ¿Quiénes tendrían que ocuparse de este problema? ¿Las autoridades? ¿Los empresarios? ¿Los consumidores? ¿Todos?
- ¿Podemos contribuir a contrarrestar esta problemática de contaminación? ¿cómo?

La finalidad de estas preguntas es que su grupo reconozca que los consumidores podemos contribuir a contrarrestar el deterioro ambiental realizando algunas acciones concretas para ayudar a que los materiales que desechamos puedan aprovecharse para crear nuevos productos o materias primas, a través del reciclado. Mediante esta actividad se puede evitar que muchos de los objetos y empaques se conviertan en basura y terminen en los mares o ríos.

Actividad: El reciclaje

El reciclado de residuos sólidos es una actividad que, por lo general, realizan centros especializados, para aprovechar algunos de los materiales u objetos que desechamos y transformarlos en nuevos productos o materias primas. Muchos de los residuos pueden convertirse en nuevos materiales, siempre y cuando lleguen a los centros de acopio para su transformación.

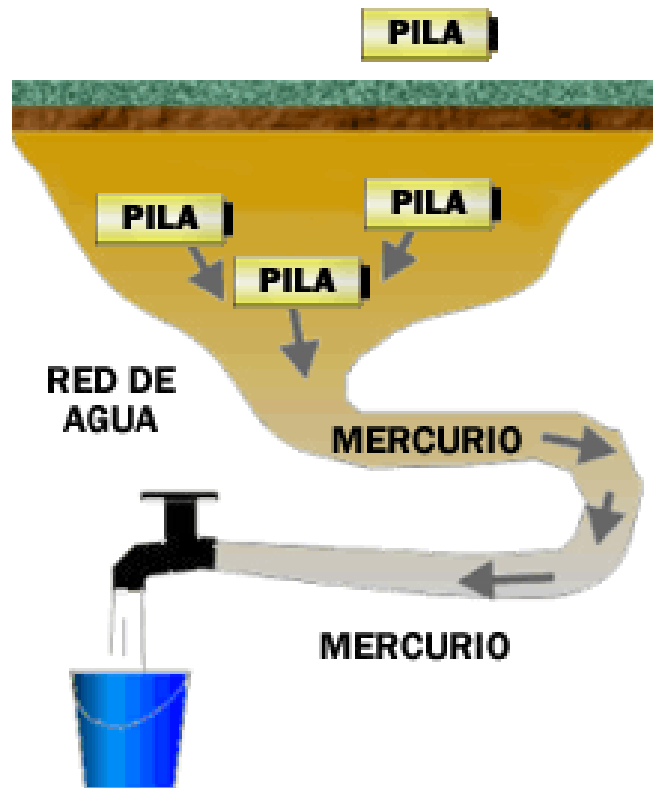
Con la finalidad de ejemplificar los productos que se crean a partir de diversos residuos puede mostrar al grupo las siguientes infografías.



Fuente: Gobierno de la Ciudad de México/ Secretaria del Medio Ambiente (SEDEMA). *¿Cómo separar?* Recuperado el 11 de noviembre 2020 de: <http://data.sedema.cdmx.gob.mx/>

A través de imágenes como las anteriores no sólo puede reflexionar con su grupo sobre la importancia del reciclado para generar nuevos productos o materias primas, sino también sobre el cuidado del medio ambiente ya que el reciclado disminuye la explotación de nuevos recursos naturales y las fuentes de contaminación del aire y el agua, por los gases y sustancias que emiten las industrias en sus procesos de producción.

Puede enriquecer la reflexión acerca de la contaminación solicitando al grupo que investigue sobre el efecto de algunos residuos como las pilas en el medio ambiente y preparar una conferencia o elaborar folletos, tríptico o carteles para la comunidad escolar en donde visibilicen tales efectos.



Fuente: Gobierno del Estado de Guerrero (Martes, 19 de febrero, 2019). *Programa Estatal Permanente de Acopio de Pilas*. Recuperado de: <http://guerrero.gob.mx/articulos/programa-estatal-permanente-de-acopio-de-pilas/>. [Fecha: 11/11/2020]

Fuente: Conciencia-global.blogspot.com.(Lunes 27 de octubre 2008). *Pilas y baterías. Un problema mundial. Primera parte*. Recuperado de: <http://conciencia-global.blogspot.com/2008/10/pilas-y-baterias-un-verdadero-problema.html> [Fecha: 11/11/2020]

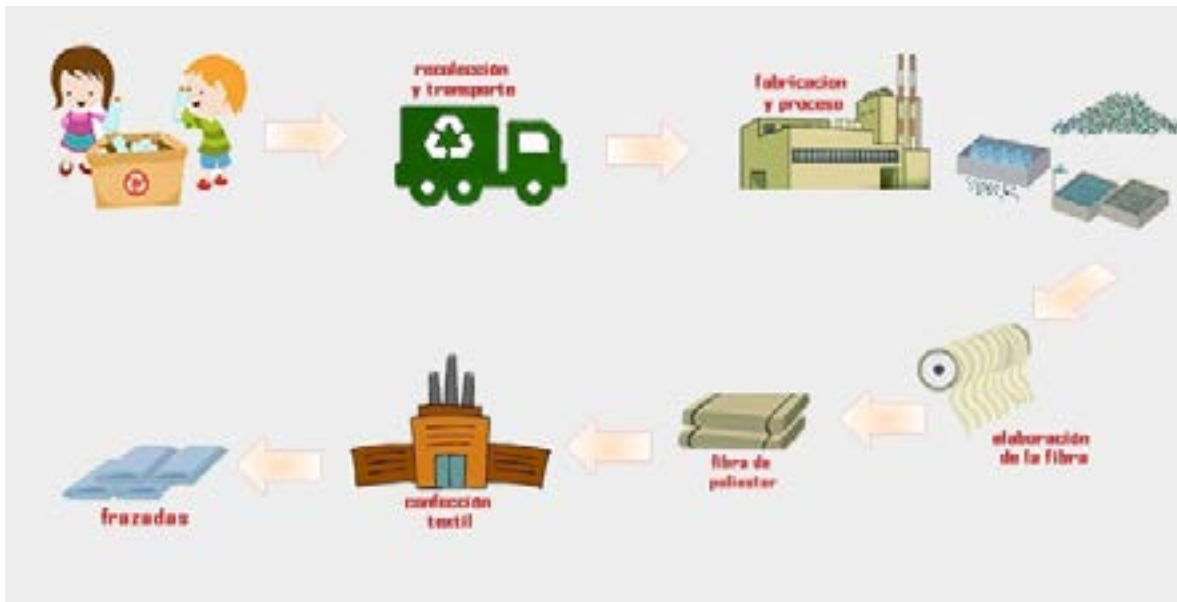
También pueden elaborar carteles sobre la importancia de llevar los residuos sólidos a los centros de acopio.



Fuente: Gobierno del Estado de Morelos/Secretaría de Desarrollo Sustentable. (2017). Ciclo de las pilas. Recuperado de: https://twitter.com/sds_morelos/status/943164040703967232?lang=hr.
[[Fecha: 11/11/2020]

Actividad: La ruta del reciclado

Es importante dedicar un espacio para reflexionar sobre la ruta que siguen los residuos para transformarse y que ésta comienza con la separación y conservación de cada residuo.

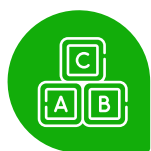


Fuente: A Caminar. *Procesos de reciclado de botellas de plásticos*. Recuperado el 11 de noviembre de 2020 de: <https://acaminar.org/blog/proceso-de-reciclaje-de-las-botellas-de-pl%C3%A1sticos>

Para enriquecer las reflexiones anteriores puede comentar con su grupo sobre los diferentes tipos de reciclaje y el cuidado que se debe tener con cada residuo para que pueda ser aprovechado. Es conveniente enfatizar en la importancia de separar los residuos y mantenerlos limpios.

Los envases con residuos de alimento deben lavarse; mientras que el papel y el cartón deben mantenerse en un lugar seco. Algunos residuos se pueden depositar en los camiones de basura y otros deberán ser almacenados hasta poder llevarlos a un centro de acopio.

Entre todo el grupo busquen los centros de reciclado cercanos para los diferentes residuos sólidos.



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 2. Libérate de los plásticos de un solo uso

Los plásticos de un solo uso tienen una vida corta pero contribuyen a la emisión de gases de efecto invernadero (GEI) desde la extracción de los recursos con los que se producen (combustibles fósiles), su fabricación, su transporte y hasta su disposición final. Cuando se convierten en residuos emiten metano y etileno por exponerse a la radiación solar en agua o aire. Pese a eso, cada año se producen en el mundo 380 millones de toneladas plásticas para diversos usos; de los cuales, 12.7 millones llegan a los océanos que dañan la vida de más de 700 especies.⁷

A medida que las comunidades, riberas, parques y playas cada vez se llenan más de plástico, en todo el mundo han aparecido iniciativas de limpieza. Asociaciones, vecinos y autoridades organizan jornadas de limpieza, ofreciendo una gran oportunidad para crear conciencia sobre la contaminación por plástico y sus impactos. Los organizadores de las limpiezas a menudo realizan auditorías de desechos para determinar sus tipos, marcas y la cantidad de basura que se recolecta. Éstos suelen ser eventos familiares y pueden participar personas de todas las edades, creando un ambiente divertido y motivador. Las auditorías pueden descubrir y sacar a la luz qué marcas regularmente contribuyen a la contaminación plástica con sus productos desechables y así, relacionar el problema con su origen.

Actividad. ¡No más islas de plástico!

Para iniciar es necesario abrir un espacio de reflexión colectiva tomando como sugerencias las siguientes preguntas generadoras:

- ¿Qué cosas hechas de plástico tenemos en casa?
- ¿Qué creen que pase con ese plástico cuando lo desechamos o tiramos a la basura?



Imagen de la isla de plástico en el océano Pacífico

Observar la siguiente imagen

⁷ Soto, Jocelyn. (2020) *Plásticos ¿Cómo afecta el consumismo al medio ambiente?* Recuperado de: <https://www.greenpeace.org/mexico/blog/8704/como-afecta-el-consumismo-al-medio-ambiente/> [Fecha: 11/11/2020].

Esta es una isla de desperdicio de plástico que flota en el mar dentro del Océano Pacífico, como esta isla hay muchas en el mar.

- ¿Cuáles creen que sean las consecuencias que provocan estas islas de plástico? Observen las siguientes imágenes.



Imagen de la isla de plástico en el océano Pacífico

- ¿Cómo podemos evitar que continúe este problema?

Analicen en grupo las propuestas siguientes:

- No usar popotes, charolas o vasos de unicel. Son altamente contaminantes.
- No comprar productos con empaques excesivos.
- Participar en la limpieza comunitaria de playas, parques, plazas, camellones y riberas de los ríos.
- Registrar cuáles son las marcas que producen más envases contaminantes.
- Identificar alternativas a los plásticos de un solo uso como bolsas, botellas, popotes, charolas o vasos de unicel, etc.
- Reutilizar los envases.

Pregunte al grupo si proponen otras acciones y anótenlas en la lista.

Distribuyan las recomendaciones y pida a los diversos miembros del grupo que las ilustren para exponerlas en el periódico mural de la escuela.

El mejor residuo es el que no se genera

Este proyecto de reciclado y consumo responsable pretende lograr una toma de conciencia y cambio de actitud en la comunidad escolar y las familias, fomentando con los niños, niñas y adolescentes el reuso de materiales en productos permanentes y útiles. Una comunidad preocupada por el cuidado del medio ambiente tendrá como resultado un planeta sano. Sabemos que el mejor residuo es el que no se genera.

Existen sectores de la población interesados en la conservación del ambiente, reciclando residuos sólidos; pero no es suficiente y no siempre están apoyados por la autoridad, ni la comunidad; por falta de conciencia ecológica y de cuidado del planeta. Estas industrias recicladoras son una gran ayuda, pero no son suficientes. Algunos ejemplos son : ECOCE para el PET; Fábrica de Papel San José para cartón, papel reciclado y tetrapak, Tetrapak México para el tetrapak, Unicel-Car, Unicel JC para Unicel; entre otras.

Al respecto, la fábrica de papel San José declara:

Por cada tonelada de papel reciclado se dejan de talar en promedio 17 árboles, además se evita el consumo de 26,500 litros de agua y se ahorran 1,460 litros de combustible. La fabricación de papel de materiales reciclados causa 74% menos de contaminación atmosférica y 35% menos contaminación de agua que la fabricación de papel con materiales vírgenes. Esto quiere decir que cada tonelada de papel reciclado evita casi 69 libras de agentes contaminadores en la atmósfera.⁸



Fuente: Landín, Pedro. (10 Noviembre, 2011). *Tetra Brik. Constitución y Ciclo de vida*. Recuperado de: <http://pelandintecno.blogspot.com/2011/11/tetra-brik-ciclo-de-vida.html>. [Fecha: 22/11/2020].

En cuanto al tetrapak es necesario señalar que:

- En la intemperie, un envase de tetrapak demora 35 años en degradarse. Reciclarlo tarda 5 minutos, una vez que llega a la planta procesadora.
- El tetrapak está constituido por 70% de cartón, 25% polietileno (plástico) y 5% aluminio.

Este proyecto busca fomentar el consumo responsable que implica cambiar hábitos de consumo ajustándolos a necesidades reales y adquirir en el mercado bienes y servicios que favorezcan la conservación del medio ambiente.

⁸ La hojas. (2011). *¿Papel Reciclado?. Ojo, no te dejes engañar*. Recuperado de: <https://lashedojas.wordpress.com/2011/02/14/papel-reciclado-ojo-no-te-dejes-enganar/> [Fecha: 02/01/2021].

Sabemos que si se trabaja y fomenta el consumo responsable y el reciclado de residuos con niñas, niños y adolescentes desde la escuela, permitirá una toma de conciencia que provoque un cambio en los hábitos de las familias y la comunidad.

Lo que se busca con este proyecto:

- Que la comunidad escolar se haga consciente de la cantidad de residuos que genera.
- Promover el consumo responsable y reciclado desde las escuelas y reconocer sus beneficios.
- Identificar la lógica de los fabricantes de la industria electrónica que impulsa a los consumidores a comprar novedades a partir de la obsolescencia programada de los productos que ofrecen.
- Tomar conciencia del impacto que provoca la generación de residuos sólidos tanto en el ambiente como en la salud de las personas.
- Identificar que hay residuos que pueden reutilizarse y reciclarse y otros que tardan años en degradarse para cambiar las formas de consumo.
- Identificar las industrias nacionales comprometidas con el reciclado de sus desechos.
- Fortalecer el cumplimiento de leyes y normas y analizar su eficacia.

Algunas estrategias propuestas para el cuidado del medio ambiente por medio de un consumo responsable y la separación de residuos sólidos:

- Conocer las técnicas de separación de residuos sólidos y promoverlas en las escuelas y la población.
- Comprobar que al reciclar los desechos se evita que se convierta en basura.
- Identificar los cuidados que alargan la vida útil de aparatos electrónicos.
- Constatar que la venta de algunos materiales reciclables generan ingresos útiles a la escuela y la comunidad.

La basura electrónica

La industria tecnológica tiene obsolescencia programada que promueve la sustitución de productos en lugar de la reparación, por eso cuando se asiste a una tienda de electrónicos siempre nos ofrecen los modelos más nuevos y cuando se elige un modelo anterior desmotivan al posible comprador bajo el argumento de que su sistema operativo quedará rezagado en poco tiempo.

Esta lógica está acabando con el planeta. La Organización de las Naciones Unidas (ONU) señala que México encabeza la lista de los mayores generadores de “basura electrónica”.

Cada habitante genera 3.2 kilogramos en promedio anualmente. De las más de 1.032 toneladas de basura electrónica que se desechan al año, menos del 17% se logra reciclar.⁹

⁹ Soto, Jocelyn. (2020) *Plásticos ¿Cómo afecta el consumismo al medio ambiente?* Recuperado de: <https://www.greenpeace.org/mexico/blog/8704/como-afecta-el-consumismo-al-medio-ambiente/> [Fecha: 11/11/2020].

Para alargar la vida útil de estos aparatos se recomienda cuidarlos y limpiarlos continuamente para mantenerlos en buen estado durante más tiempo. En caso de que presenten fallas, buscar repararlos, no desecharlos inmediatamente.

En todos los casos, la etapa más exitosa para mitigar el impacto de nuestro consumo en el cambio climático es reducir, sólo de esta forma dejaremos de arrastrar el problema de los desechos y conseguiremos un futuro más verde.



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 3. Extiende la vida de los electrónicos

Campaña de recolección de aparatos electrónicos para centros de acopio

Esta campaña propone recolectar en la escuela aparatos electrónicos que ya no funcionen y no tengan posibilidad de compostura, clasificarlos por su marca y llevarlos a las empresas que los fabricaron para que se hagan cargo de recibir y reciclar lo que producen. Esta actividad se puede hacer con apoyo de una comisión de madres o padres.

Para invitar a las familias a la recolección se pueden elaborar carteles o folletos.

Se recomienda llevar un registro de quiénes donan, qué aparatos llevan, fecha de donación, y fecha de entrega al fabricante original o en su ausencia a un centro de acopio, para después, colocar estos registros en un pizarrón de registros.

Donación de aparatos funcionales

También es recomendable abrir un espacio en la comunidad de la escuela en el que se promueva la donación de aparatos electrónicos en buen estado y funcionales para ser recibidas por otras instituciones o personas que deseen y puedan tenerlos.

Lugares de reparación

Se puede proponer al estudiantado que investiguen con sus familiares en dónde hay centros (en su localidad o comunidad) de reparación de aparatos electrónicos y de cómputo como celulares, computadoras, aparatos de sonidos, pantallas, entre muchos otros, que recomienden por la calidad de reparación y/o por precio. Se pueden recomendar esos centros a través de carteles.

Para consolidar la campaña pueden poner las siguientes recomendaciones en sus carteles:

- No tires tus aparatos eléctricos.
- Límpialos constantemente pues el polvo los deteriora.
- Si se descomponen, busca a una persona de la comunidad que sepa arreglarlos.
- Si ya no encuentran piezas para repararlos, dales las gracias y entrégales a su fábrica original o a un centro de acopio, para asegurarles un destino útil.

Consumo responsable y cuidado del medio ambiente



El concepto de Consumo Responsable es muy amplio, como lo es la propia actividad de consumir. El Consumo Responsable consiste en cambiar nuestros hábitos de consumo, ajustándolos a nuestras necesidades reales y buscar en el mercado las opciones que más favorezcan a la conservación del medio ambiente y a la igualdad social.¹⁰

Reciclar es una actividad que, por lo general, realizan centros especializados para transformar “los residuos en materias primas con las propiedades físico-químicas similares a las originales a través de distintos procesos para fabricar nuevos materiales o productos”.¹¹ Un ejemplo de ello es el trabajo de ECOCE con el PET.

¹⁰ Confederación de Consumidores y Usuarios. (CECU). (2010). *Calendario 2010*. Recuperado de: http://cecu.es/publicaciones/INC09_calendario_2010.pdf. [Fecha: 21/11/2020].

¹¹ ECOCE. *Qué significa reciclar*. Recuperado 11 de noviembre 2020 de: <https://www.ecoce.mx/preguntas-frecuentes#:~:text=Reciclar%20es%20la%20acci%C3%B3n%20de,beneficios%20ambientales%2C%20econ%C3%B3micos%20y%20sociales>.

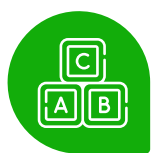


Consideramos que es importante que la población escolar conozca los productos y materias primas que se pueden producir con los desechos reciclados. Por ejemplo con el PET se elaboran telas, flejes y combustible, contenedores de basura, envases, mobiliario urbano, señales de tráfico, juguetes. Con el metal se fabrican nuevas latas, piezas industriales, automotrices, motores; lavadoras, partes de barco, vigas de construcción. Con este reciclado se reduce la cantidad de basura producida.

Se puede comenzar con la separación en casa de los materiales reciclables más conocidos como el PET, cartón, papel, vidrio, tetrapack, aluminio, hojalata y pilas. Al llegar a la escuela se puede dar continuidad al proyecto de reducción de residuos sólidos y concientización por un consumo responsable, colocando botes de separación en un espacio de la escuela y en cada salón.

Es recomendable tomar evidencias del antes y el después del inicio de tareas de reciclado, así como dar seguimiento a las comisiones que trabajen en la escuela para reciclar sus desechos sólidos. Se trata de crear conciencia e instituir en la escuela la comisión permanente de reciclado, práctica que seguramente se extenderá a las familias y generará un cambio en las prácticas de consumo responsable.

Otras opciones podrían ser buscar alternativas como mercados de trueque donde se pueda intercambiar residuos por alimentos; promoviendo la producción orgánica de hortalizas, leguminosas y plantas aromáticas (huerto escolar y/o familiar) para consumo de la comunidad. *Ver proyecto: Huertos.*



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 4. Diferentes tipos de residuos

Para tomar conciencia de los residuos que generamos y los efectos de éstos en el medio ambiente, es importante comenzar promoviendo un cambio de actitud hacia el consumo, reconociendo los diferentes tipos de residuos y la importancia de separarlos.

Las actividades de reciclado permiten a niñas, niños y jóvenes actuar de manera inmediata y permanente en el cuidado del planeta. Separar los residuos, es una actividad que se puede hacer en el grupo de manera participativa y solidaria. En casa, será una tarea familiar cooperativa.

Actividad ¿Qué tipo de residuos generamos en casa y en la escuela?

Esta actividad puede hacerse en casa y en la escuela. El objetivo es que las niñas, niños o adolescentes identifiquen los tipos de residuos que se generan en los espacios donde más tiempo conviven y que analicen sus características, utilidad y procedencia. Para ello es recomendable elaborar, de manera individual, una tabla como la que aparece a continuación, para registrar los tipos de residuos que las familias generan en casa. Es conveniente realizar también un registro por grupo.

Se pueden agregar los renglones se consideren necesarios para incluir el mayor número de residuos. La tabla puede diseñarse a partir de dibujos y/o textos, con la finalidad de explicitar las características de cada tipo de residuo.

IDENTIFICA LOS RESIDUOS				
Día/Residuo	Orgánicos	Orgánicos reciclables	Inorgánicos no reciclables	Aparatos eléctricos y electrónicos
Lunes	Tronco de manzana	PET	Envoltura de galletas	Celular
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Para elaborar la tabla pueden apoyarse en la siguiente infografía:



Advanced Plastic Technologies (ADAPT). *Mitos y realidades sobre la separación de la basura y el reciclaje en México*. Recuperado el 11 de noviembre 2020 de: <http://adapt.mx/es/mitos-y-realidades-sobre-la-separacion-de-basura-y-el-reciclaje-en-mexico/>.

Después de una semana comparen los registros de casa con el del salón.

1. ¿En dónde se generan más residuos, en casa o en la escuela?
2. ¿Qué tipo de residuo se genera en mayor cantidad en la casa? ¿Y en la escuela?
3. ¿Qué tipo de residuo se genera en menor cantidad en la casa? ¿Y en la escuela?
4. ¿Hubo algún residuo que no supieran clasificar?
5. ¿Es posible generar menos residuos? ¿Cómo?

En el caso de la última pregunta comente al grupo la importancia de identificar en el momento de la compra, cómo está empacado lo que vamos a comprar y evitar desde el principio el sobre-empaque.

En caso de que no sepan clasificar algún residuo revisen las fichas siguientes.



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 5. Separemos los residuos sólidos para reciclar.



Separar, facilita el reúso y reciclaje

Es importante trabajar con las niñas, niños y adolescentes para sensibilizar a la comunidad sobre la importancia de separar los residuos, especialmente aquellos materiales que requieren conservarse limpios como en el cartón.

Actividad: Organizar espacios y contenedores

Para comenzar será necesario destinar un lugar dentro de cada salón y otro en un espacio común para colocar botes o algún contenedor para reunir los diferentes tipos de residuos. En el salón quizá convenga contar con dos o tres contenedores para reunir residuos orgánicos e inorgánicos (papel).

En caso de no contar con el espacio suficiente para todos los contenedores dentro del salón, se pueden generar comisiones para llevar los residuos al espacio común, como por ejemplo:

- Comisión “recolectores de pilas”
- Comisión “recolectores de tapitas”
- Comisión “recolectores de unicef”

En el espacio común podrían colocar un mayor número de contenedores para reunir cada uno de los diferentes residuos: uno para orgánicos y varios más para inorgánicos reciclables como pilas, metales o aluminio. Lo ideal sería que estos contenedores se encuentren disponibles para toda la comunidad.

Es importante comenzar con contenedores para los residuos que más se generen en la comunidad y los que realmente puedan llevar a los centros de acopio para su posterior reciclado, por ejemplo PET, PEAD, Tetra Pak, papel, cartón, tapitas, pilas, aluminio, hojalata.

Cada bote o contenedor lleva un letrero con el tipo de residuo que recibirá.

Cada salón podrá elegir como elaborar los carteles o etiquetas para identificar sus contenedores, puede ser por equipos, parejas o individual y se pueden usar materiales de reúso. De igual forma pueden definir en la asamblea quién realizará los carteles para los contenedores del espacio común.

Actividad: Organizar comisiones

Para dar continuidad a la ruta del reciclado es importante que se organicen comisiones al interior de cada grupo y también con los padres y madres de familia para concentrar en un solo espacio cada residuo, almacenarlo y transpórtalos a los centros de reciclado.

En las aulas, en asamblea, pueden elegir a cada uno de los responsables de la comisión de “Reciclado”, quiénes se encargarán de llevar un registro de los residuos que se generan.

En cuanto a los residuos que deben reunirse, almacenarse y llevar a los centros de acopio se puede convocar a una asamblea con los padres y madres, para elegir a los responsables. Es importante involucrar a toda comunidad en estas comisiones para que los residuos lleguen a los centros de acopio.

Por ejemplo:



Del mismo modo, esta comisión puede presentar informes sobre la reducción o aumento de residuos. Es importante informar a la comunidad de la cantidad de residuos que se han clasificado y enviado a los centros de reciclado.

FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 6. ¿Cómo identificar los plásticos reciclables? Fíjate en los números

No todos los envases plásticos pueden reciclarse, por ello es importante aprender a reconocer cuáles son reciclables y cuáles no.

Lo primero que hay que considerar es que para que el plástico pueda ser reciclable es necesario que se conserve limpio por lo que habrá que vaciar los residuos de alimento de los envases y enjuagarlos. Luego, es importante realizar una separación de los residuos para evitar que se contaminen o se mojen. Para comenzar la actividad puede reflexionar con el grupo a partir de las siguientes interrogantes:

- ¿Se han fijado en algunos símbolos, números o letras que se encuentran en la parte inferior de los recipientes de plástico?
- ¿Saben qué significan? ¿Para qué nos sirven?

Comente con el grupo que los productos plásticos son diversos y no todos son fáciles de reciclar pero muchos de ellos son procesados en la industria del reciclado.

Para saber si las botellas o envases de los productos que se consumen son o no reciclables y si las empresas productoras son ecológicamente responsables, se puede revisar su parte inferior para leer los símbolos, números y letras que ahí se encuentran. Los símbolos pueden ser como los siguientes:

TIPOS DE PLÁSTICOS, Y SU CLASIFICACIÓN

		PET o PETE Botellas de agua y bebidas, envases de alimentos
		HDPE Bolsas plásticas Bolsas de yogurt Productos de limpieza
		PVC o V Mangueras Cables eléctricos Tubos y cañerías
		LDPE Algunas botellas Bolsas muy diversas Bolsas de basura Manteles
		PP Envases de aderezos Algunos shampoo Tapas, envases snacks
		PS Vajillas desechables Bandejas de comida *No plumavit
		OTROS Comida de perros Envases doy pack

Fuente: Araucanía Recicla. (Abril 5, 2019). *¿Sabes qué son los números impresos en los plásticos?* Recuperado de: <https://araucaniarecicla.com/2019/04/05/sabes-que-son-los-numeros-impresos-en-los-plasticos/>. [Fecha: 21/11/2020].

Después, puede revisar con el grupo la tabla siguiente para tener más claridad sobre el tipo de plástico y su posibilidad de reciclaje.

Los siete símbolos del plástico		
Clasificación	Tipos de envases y materiales	En qué se pueden convertir
1 PET o PETE (Polietileno tereftalato)	Envases de plástico, económicos ligeros y reciclables: <ul style="list-style-type: none"> • Alimentos • Bebidas azucaradas • Agua envasada • Lociones • Champú y acondicionador • Talcos • Aceites 	<ul style="list-style-type: none"> • Muebles • Alfombras • Fibras textiles • Piezas de automóvil • Nuevos envases de alimentos (ocasionalmente)
2 HDPE (Polietileno de alta densidad)	Envases resistentes a los químicos. Productos de limpieza de hogar <ul style="list-style-type: none"> • Químicos industriales • Champú y acondicionador • Detergente • Cloro También para envases de: <ul style="list-style-type: none"> • Leche • Zumos • Yogur (algunos) • Bolsas de basura 	<ul style="list-style-type: none"> • Tubos • Botellas de detergentes • Limpiadores, muebles de jardín • Botes de aceite
3 V o PVC (Vinílicos o Cloruro de Polivinilo)	Muy resistente. Evitar quemarlo, pues genera toxinas. Se utilizan para envasar: Detergente Limpiadores de ventanas <ul style="list-style-type: none"> • Champú • Aceites • Mangueras • Equipamientos médicos • Ventanas • Tubos de drenaje • Materiales para construcción • Forro para cables 	Poco reciclable. Material que puede soltar toxinas. <ul style="list-style-type: none"> • Paneles • Tarimas • Canales de carretera • Tapetes
4 LDPE (Polietileno de baja densidad)	Fuerte, flexible y transparente. Botellas y bolsas muy diversas (de la compra o para comida congelada, pan, etc.) <ul style="list-style-type: none"> • Muebles • Alfombras 	Nuevos contenedores <ul style="list-style-type: none"> • Papeleras • Sobres • Paneles • Tuberías • Baldosas
5 PP (Polipropileno).	Envases capaces de contener líquidos y alimentos calientes: <ul style="list-style-type: none"> • Envases médicos • Yogurt • Pajitas • Botes de ketchup • Tapas • Algunos contenedores de cocina 	<ul style="list-style-type: none"> • Señales luminosas • Cables de batería • Escobas • Cepillos • Raspadores de hielo • Bastidores de bicicleta • Rastrillos • Cubos • Bandejas

6 PS (Poliestireno)	Materiales que se derriten fácilmente como: <ul style="list-style-type: none"> • Platos y vasos de usar y tirar (Unicel) • Hueveras • Bandejas de carne • Envases de aspirina • Cajas de CD 	Material difícil de reciclar y que puede emitir toxinas
------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------

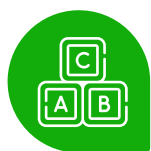
Fuente: Fernández Muerza, Alex. (Lunes 4 de agosto 2008). *Las claves para entender los símbolos del reciclaje*. Fundación Eroski. Medio ambiente y Sostenibilidad. Recuperado de: <https://www.consumer.es/medio-ambiente/las-claves-para-entender-los-simbolos-de-reciclaje.html>. [Fecha: 22/11/2020].

Investiguen en los centros de reciclado de la comunidad qué tipos de plástico reciben para reciclar.

Algunas recomendaciones para el grupo:

- Cuando compren cloro, jabón líquido o champú pueden llevar sus envases de plástico duro (2 HDPE) para que se los rellenen.
- Lleven sus propias bolsas de tela cuando vayan de compras.
- Elijan productos envasados en vidrio, ya que éstos se pueden reutilizar.
- Invitar a parientes, amigos y vecinos a reciclar.
- Una vez localizado el centro de reciclado y verificado el tipo de plástico que reciben, pueden hacer un registro de la cantidad de envases que reciclan por semana o por mes.

Semana del _____ al _____ de _____ de _____ - PET O HDPE para reciclar	
PET o PETE (Polietileno tereftalato)	Juan (6) María (8) Inés (5)
2 HDPE (Polietileno de alta densidad)	Inés (9) Juan (3) María (7)
Semana del _____ al _____ de _____ de _____ Uso de los plásticos difíciles de reciclar	
3 V o PVC (Vinílicos o Cloruro de Polivinilo)	Juan.- Usamos los envases para sembrar plantas.
4 LDPE (Polietileno de baja densidad)	
5 PP (Polipropileno).	María.- Con las botellas hicimos envases para lápices.
6 PS (Poliestireno)	Inés.- Con la huevera hice una charola para mezclar las pinturas.



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 7. PET

El PET (Tereftalato de polietileno) es un tipo de plástico transparente muy utilizado en envases de bebidas, champús, acondicionadores, lociones, talcos y aceite y en la fabricación de textiles.

Los envases hechos con PET tienen algunas de estas características:

- Material impermeable
- Alta dureza y rigidez, lo que lo hace resistente al desgaste
- Su superficie puede barnizarse

Para reciclar un envase de PET recuerda:

Los envases de PET no son biodegradables pero si son completamente RECICLABLES.

- Vaciarlo
- Compactarlo
- Ponerle la tapa
- Depositarlo en su contenedor

Elaboren un cartel para promover la clasificación y recolección del PET.



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 8. El Tetra Pak

De acuerdo con la información aportada por Tetra Pak se trata de un tipo de envase multicapa compuesto por 3 materiales distintos, dichos materiales son:

1. Cartón (21 g)

Procedente de celulosa virgen. Más del 70% del peso de un envase de Tetra Pak es cartón.

2. Plástico polietileno (5.8 g)

Los envases de Tetra Pak tienen una capa delgada de polímeros o plásticos que evitan que entre o salga humedad, lo que ayuda a mantener fresco el contenido del envase. Usan el plástico también para hacer las tapas.

3. Aluminio (1.4 g)

En el interior de los envases hay una capa 8 veces más delgada que un cabello humano, brinda protección vital contra la entrada de oxígeno y luz, esto ayuda a la conservación de alimentos perecederos sin refrigerar, por varios meses.



Fuente: <http://reciclario.com.ar/indice/tetra-brik/>

El Tetra Pak se utiliza para envasar principalmente productos lácteos como:

- Leche (Pasteurizada y de larga vida útil)
- Crema
- Productos lácteos saborizados y formulados

Bebidas como:

- Jugos
- Néctares
- Bebidas sin gas
- Productos de soya
- Agua de coco

Alimentos preparados como sopas o salsas

Los envases de Tetra Pak son completamente RECICLABLES.

Con la anterior información pueden elaborar un cartel para invitar a la población escolar a separar y entregar el Tetra Pak para que sea reciclado. Las fábricas de papel se interesan en dicho material.



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 9. El aluminio



Fuente: SMS Foremex. *¿Cómo conseguir que te paguen por reciclar latas de aluminio?* Recuperado el 11 de noviembre 2020 de: <https://www.foremex.com.mx/blog/conseguir-paguen-latas-aluminio.html>

El aluminio es un metal liviano que puede ser utilizado en la elaboración de latas para bebidas, incluyendo los refrescos.

Es un material muy fácil de reciclar, tanto que al procesarlo se puede generar un material idéntico al ser reciclado.

Para reciclar las latas de aluminio es necesario tomar en cuenta lo siguiente:

1. Llenar de agua la lata al tope, agitarla y vaciar el agua para que salgan todos los residuos.
2. Separar las latas de aluminio de otros metales.
3. Reunirlas en un solo lugar.

Este sencillo procedimiento permitirá tener las latas limpias hasta que se lleven a un centro de acopio donde pagarán por ellas gracias a su posibilidad de reciclado.

Con esta información se puede elaborar un cartel para colocarlo en el espacio de la escuela donde se clasifique el aluminio.



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 10. El Unicel

El poliestireno expandible, mejor conocido como unicel, es un material formado por 95% aire y 5% de plástico. Por ejemplo un bloque de 20 kg de unicel reciclado equivale aproximadamente a 7500 vasos. De acuerdo al informe de Fundación UNAM, en México el consumo nacional de unicel es de 125 mil toneladas anuales.¹²

El uso del unicel tiene un fuerte impacto en el medio ambiente, éste tarda entre 500 y 800 años en degradarse. (PROFECO) Por esa razón se recomienda evitar por todos los medios el uso del UNICEL pues en el país se cuenta con un número muy reducido de plantas recicladoras de UNICEL. La primera fue la de Atlacomulco (DART), luego se instaló otra en la Facultad de Ingeniería, UNAM que se trasladó hacia el norte de la ciudad. El total de reciclado de UNICEL en 2014 sólo llegaba al 0.1% del consumo anual del país.

Reciclado:

- Recolectar el unicel después de ser utilizado (como vasos, platos, residuos de empaques).
- Es importante separarlo de otro tipo de desechos y solicitar que se entregue limpio.
- Almacenarlo en un solo lugar mientras se recicla.

En el caso del UNICEL, debido a la dificultad del reciclado, conviene desalentar su uso.



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 11. Cartón y papel

El reciclado de papel es fundamental para conservar los bosques. Una de las formas de cuidarlos es utilizar papel reciclado; es decir, si sólo se hace un ensayo de un escrito o se toman notas, se puede escribir en papel que tiene libre un lado. Esto lleva a la escuela y la comunidad a realizar un ahorro importante de papel. Igualmente se recomienda comprar papel reciclado en donde no se haya invertido en el blanqueado que implica el uso de contaminantes para el ambiente.

¹² Fundación UNAM. *En México, el consumo nacional de unicel es de 125 mil toneladas anuales*. Recuperado el 02 de enero de: <https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/en-mexico-el-consumo-nacional-de-unicel-es-de-125-mil-toneladas-anuales/>

¿Cómo se recicla?

El objetivo del reciclado es obtener las fibras de papel sin deteriorarlas para que conserven sus propiedades. Para obtener la pasta para fabricar papel nuevo, separan la celulosa de otros componentes.

¿Cómo se debe entregar el papel y el cartón para que puedan ser reciclados?

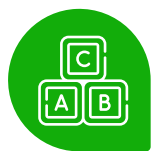
El papel debe estar sin arrugar y extendido. Las cajas de papel o cartón, dobladas, para que ocupen el mínimo espacio. No se deben entregar con bolsas de plástico.

El papel y el cartón son reciclables siempre y cuando no tengan pegamento o grapas, cinta adhesiva o etiquetas.

Los centros de reciclado y las fábricas de papel reciben papel y cartón de diversas formas y presentaciones: Papel bond, sobres, folders, catálogos, folletos, periódicos, libros, cuadernos y revistas, cartulinas, envases y embalajes de papel y cartón.

No se puede reciclar papel encerado, papel carbón, papel aluminio, papel celofán, ni papel higiénico, así como fotografías impresas o radiografías.

Elaboren un cartel para promover el reciclado del papel en la comunidad. Busquen los centros donde se recibe el papel. Su contribución es muy importante para el cuidado de los árboles de los bosques.



FICHA DE ACTIVIDAD

Ficha 12. Vidrio

Es un material inorgánico natural, hecho principalmente de sílice (SiO_2), carbonato de sodio (Na_2CO_3) y caliza (CaCO_3), que se encuentran fácil y abundantemente en nuestro entorno. El vidrio se obtiene por fusión a altas temperaturas (1500°C) de estos compuestos, por lo tanto es necesaria una gran cantidad de energía.

Se origina a partir de la fundición de arena y es un material inerte, duro y transparente. Es 100% reciclable y se puede reciclar un número indefinido de veces. Además se puede reutilizar después de lavarlo.

Es usado principalmente para la elaboración de envases duraderos y aislantes para bebidas, alimentos y medicamentos.

Al reciclar el vidrio:

- Disminuimos el uso de materias primas naturales producto de las extracciones mineras, minimizando el impacto ambiental global del proceso.
- Ahorramos energía en la fabricación.
- Disminuyen las emisiones de CO₂ a la atmósfera gracias a una menor demanda de energía en el proceso de extracción y de fabricación

Además podemos reutilizarlo para almacenar nuestros alimentos, por ejemplo granos o cereales, así evitamos comprar otro empaque. También se puede aprovechar para germinar plantas, y para colocar lápices o plumones.

Platique con el grupo acerca de la importancia del reciclado del vidrio. Pida que investiguen con sus familiares en dónde se ubican los centros de reciclado de vidrio de la comunidad. Pueden acordar un sitio dónde depositar el vidrio para que sea reciclado. Elaboren un cartel para promover esta práctica con las familias. Su contribución es muy importante para el ahorro de energía y el cuidado del ambiente.

Pueden elaborar un registro para contabilizar la cantidad de vidrio que se recicla cada determinado tiempo en la escuela: mes, bimestre, trimestre.

Compromiso: reduce, reusa y recicla.

Para evaluar si se han logrado avances en las convicciones y acciones de consumo responsable y reciclado se pueden utilizar los siguientes indicadores. En caso de acciones más específicas es conveniente que el equipo docente redacte y precise sus propios indicadores.

Esquemas cognitivos, afectivos y sociales

Advierte los efectos de la acción del hombre en el medio ambiente como es el caso de la producción de residuos sólidos contaminantes y actúa comprometidamente para mejorarlo.

PREESCOLAR Y PRIMER CICLO	SEGUNDO CICLO	TERCER CICLO Y SECUNDARIA
<p>Reconoce algunas de las actividades que se realizan en su comunidad para el reciclado de residuos sólidos y participa en campañas para su cuidado y conservación.</p>	<p>Identifica algunos elementos de la acción humana en el paisaje como la acumulación de basura y propone acciones concretas para respetarlo y cuidarlo.</p>	<p>Investiga y realiza acciones para proteger y mejorar el medio ambiente al reducir, clasificar, reutilizar y reciclar residuos sólidos.</p>
<p>INDICADORES</p> <p>Se observa cuando.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica actividades que contaminan algunos lugares de su comunidad y apoya campañas para cuidarlos. 2. Participa en acciones de reciclado y eliminación de basura. 	<p>INDICADORES</p> <p>Se observa cuando.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica algunas actividades domésticas o industriales que realiza el ser humano y que contaminan el agua, el aire o los alimentos y propone acciones para evitarlo. 2. Da a conocer algunas medidas que ha aprendido para cuidar la naturaleza como la clasificación de basura y reducir el consumo de productos que generan basura. 	<p>INDICADORES</p> <p>Se observa cuando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Utiliza la información que tiene, con relación a las características que debe tener el aire y el agua, para el bienestar de los seres vivos. <ol style="list-style-type: none"> 1.1 Identifica cómo afectan el ambiente algunos productos industriales y evita usarlos. 2. Participa en actividades colectivas para reducir los residuos sólidos y valora la participación de otras personas en este tipo de acciones.

Fuente: Garduño Rubio, Tere y Guerra y Sánchez, María Elena. (2008). *Una educación basada en competencias*. México: SM de Ediciones, S. A. de C.V. (Págs. 128-129)

Referencias:

A Caminar. *Procesos de reciclado de botellas de plásticos*. Recuperado el 11 de noviembre de 2020 de: <https://acaminar.org/blog/proceso-de-reciclaje-de-las-botellas-de-pl%C3%A1sticos>

Advanced Platic Technologies (ADAPT). *Mitos y realidades sobre la separación de la basura y el reciclaje en México*. Recuperado el 11 de noviembre 2020 de: <http://adapt.mx/es/mitos-y-realidades-sobre-la-separacion-de-basura-y-el-reciclaje-en-mexico/>.

Alamy. (2018). *Alimentos frescos, verduras, frutas, cada envasadas individualmente en una envoltura de plástico, todos los alimentos disponibles en el mismo supermercado aun sin plástico packagin*. Recuperado de: <https://www.alamy.es/alimentos-frescos-verduras-frutas-cada-ensadas-individualmente-en-una-envoltura-de-plastico-todos-los-alimentos-disponibles-en-el-mismo-supermercado-aun-sin-plastico-packagin-image208181239.html>. [Fecha: 21/11/2020].

Araucanía Recicla. (Abril 5, 2019). *¿Sabes qué son los números impresos en los plásticos?* Recuperado de: <https://araucaniarecicla.com/2019/04/05/sabes-que-son-los-numeros-impresos-en-los-plasticos/>. [Fecha: 21/11/2020].

Complejo para Tratamiento de Residuos Urbanos de Zaragoza. (CTRUZ). (1 mayo, 2018). *La sutil diferencia entre residuo y basura*. Recuperado de: <https://www.zaragozarecicla.org/3753/la-sutil-diferencia-entre-residuo-y-basura/>. [Fecha: 22/11/2020].

Confederación de Consumidores y Usuarios. (CECU). (2010). *Calendario 2010*. Recuperado de: http://cecu.es/publicaciones/INC09_calendario_2010.pdf. [Fecha: 21/11/2020].

Consciencia-global.blogspot.com.(Lunes 27 de octubre 2008). *Pilas y baterías. Un problema mundial. Primera partes*. Recuperado de: <http://consciencia-global.blogspot.com/2008/10/pilas-y-baterias-un-verdadero-problema.html> [Fecha: 11/11/2020]

Diario Público. (23 marzo 2018). *La “isla” del plástico del pacífico equivale ya a Francia, España y Alemania juntas*. Recuperado de: <https://www.publico.es/ciencias/plastico-isla-plasticos-pacifico-equivale-francia-espana-alemania-juntas.html>. [Fecha: 21/11/2020].

ECOCE. *Qué significa reciclar*. Recuperado 11 de noviembre 2020 de: <https://www.ecoce.mx/preguntas-frecuentes#:~:text=Reciclar%20es%20la%20acci%C3%B3n%20de,beneficios%20ambientales%2C%20econ%C3%B3micos%20y%20sociales>.

ECOPORTAL. (1 de octubre 2018). *Problemas de la basura: causas, efectos y soluciones*. Recuperado de: <https://www.ecoportel.net/temas-especiales/problemas-de-la-basura-causas-efectos-y-solucion>. [Fecha: 22/11/2020].

Fernández Muerza, Alex. (Lunes 4 de agosto 2008). *Las claves para entender los símbolos del reciclaje*. Fundación Eroski. Medio ambiente y Sostenibilidad. Recuperado de: <https://www.consumer.es/medio-ambiente/las-claves-para-entender-los-simbolos-de-reciclaje.html>. [Fecha: 22/11/2020].

Fundación UNAM. *En México, el consumo nacional de unicef es de 125 mil toneladas anuales*. Recuperado el 02 de enero de: <https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/en-mexico-el-consumo-nacional-de-unicef-es-de-125-mil-toneladas-anuales/>

Garduño Rubio, Tere y Guerra y Sánchez, María Elena. (2008). *Una educación basada en competencias*. México: SM de Ediciones, S. A. de C.V.

Garduño Rubio, Teresita. (2015) (Coord). *Propuesta integral para la prevención y cuidado de la salud. Currículo para una vida sana. Libro de proyectos. Primaria*. México: Gobierno del Distrito Federal, Secretaría de Salud, IIPAC.

Gobierno de la Ciudad de México/ Secretaria del Medio Ambiente (SEDEMA). *¿Cómo separar?* Recuperado el 11 de noviembre 2020 de: <http://data.sedema.cdmx.gob.mx/nadf24/plasticos.html>.

Gobierno del Estado de Guerrero (Martes, 19 de febrero, 2019). *Programa Estatal Permanente de Acopio de Pilas*. Recuperado de: <http://guerrero.gob.mx/articulos/programa-estatal-permanente-de-acopio-de-pilas/>. [Fecha: 11/11/2020]

Gobierno del Estado de Morelos/Secretaria de Desarrollo Sustentable. (2017). *Ciclo de las pilas*. Recuperado de https://twitter.com/sds_morelos/status/943164040703967232?lang=hr. [[Fecha: 11/11/2020]

Gobierno del Distrito Federal/ Gaceta Oficial del Distrito Federal/Asamblea Legislativa del Distrito Federal, VII Legislatura. *Ley de residuos sólidos del Distrito Federal, 22 de abril de 2003*. Recuperado de: <http://aldf.gob.mx/archivo-2cdc95f688b0f9cdc82b670897acdd22.pdf>. [Fecha: 21/11/2020].

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (INEGI). *Cuéntame. Basura*. Recuperado el 22 de noviembre de 2020 de: <http://cuentame.inegi.org.mx/territorio/ambiente/basura.aspx?tema=T>. [Fecha: 22/11/2020].

Landín, Pedro. (10 Noviembre, 2011). *Tetra Brik. Constitución y Ciclo de vida*. Recuperado de: <http://pelandintecno.blogspot.com/2011/11/tetra-brik-ciclo-de-vida.html>. [Fecha: 22/11/2020].

Lara, Rosalía. (Miércoles 01 agosto 2018). “*Cancelar la planta que genera energía con basura es más caro que construirla*”. *Revistas digital Expansión*. Recuperado de: <https://expansion.mx/empresas/2018/08/01/nota-veolia>. [Fecha: 22/11/2020].

La hojas. (2011). *¿Papel Reciclado?. Ojo, no te dejes engañar*. Recuperado de: <https://lashedas.wordpress.com/2011/02/14/papel-reciclado-ojo-no-te-dejes-enganar/> [Fecha: 02/01/2021].

Poy Solano, Laura. (Lunes 17 diciembre 2018). “Se generan en México 103 mil toneladas de basura cada día”. *Periódico La Jornada*. Recuperado de: <https://www.jornada.com.mx/ultimas/sociedad/2018/12/17/se-generan-en-mexico-103-mil-toneladas-de-basura-cada-dia-4657.html?fbclid=IwAR3g5nFw8DTM9Kt673qlwEkBkz7Y1u2BAI2hYogS3KsoGXRlaDNRFarcQmk>.

Reciclario.com.ar Una guía para separar los residuos. TetraBrik®. Recuperado 02 de enero 2020 de: <http://reciclario.com.ar/indice/tetra-brik/>

Rivera, Karen. (21 enero 2020). “La basura en México, ¿exceso de producción o una mala estrategia de reciclaje?” *Noticias 22 Digital El noticiario cultural de México*. Recuperado de: <https://noticias.canal22.org.mx/2020/01/21/la-basura-en-mexico-exceso-de-produccion-o-una-mala-estrategia-de-reciclaje/>. [Fecha:22/11/2020].

Sánchez, Axel. (14 enero, 2014). “Reciclaje de unicef, un negocio desperdiciado”. *Periódico El Financiero*. Recuperado de: <https://www.elfinanciero.com.mx/archivo/reciclaje-de-unicef-un-negocio#:~:text=Mientras%20en%20Estados%20Unidos%20se,consumo%20anual%20en%20el%20pa%C3%ADshttps://www.tetrapak.com/mx/sustainability/responsible-sourcing>. [Fecha: 22/11/2020].

Secretaría del Medio Ambiente y Recursos Naturales (SEMARNAT) (2013). *Informe de la Situación del Medio Ambiente en México. Compendio de Estadísticas Ambientales. Indicadores Clave y de Desempeño Ambiental*. Edición 2012. Recuperado de: https://apps1.semarnat.gob.mx:8443/dgeia/informe_12/pdf/Cap7_residuos.pdf. [Fecha: 22/11/2020].

SMS Foremex. *¿Cómo conseguir que te paguen por reciclar latas de aluminio?* Recuperado el 11 de noviembre 2020 de: <https://www.foremex.com.mx/blog/conseguir-paguen-latas-aluminio.html>

Soto, Jocelyn. (2020). *Plásticos ¿Cómo afecta el consumismo al medio ambiente?* Recuperado de: <https://www.greenpeace.org/mexico/blog/8704/como-afecta-el-consumismo-al-medio-ambiente/> [Fecha: 11/11/2020].

Tetra Pak Protege lo bueno. *Material para envasado para envases de cartón Tetra Pak*. Recuperado el 11 de noviembre 2020 de: <https://www.tetrapak.com/mx/packaging/materials>

12

CONSIDERACIONES FINALES

Para el 12 de septiembre del 2020 la Pandemia de Covid 19 había infectado a más 28 millones y medio de personas en el mundo y tomado la vida de más de 900 000 de ellas. La peor crisis para la humanidad en los últimos 100 años. Ante ello la humanidad se ha hecho múltiples preguntas sobre el futuro. Pero en el ambiente flota una sensación de que el futuro nos alcanzó y que las respuestas que habíamos guardado para otros tiempos, el día de hoy se presentan como necesarias y urgentes.

En nuestro país, en la fecha arriba señalada, el número de personas tocadas por el virus rebasaba más de 650 000 personas y había llevado a la tumba a un poco más de 70,000 vidas. La enorme inequidad que atraviesa la vida del 50% de los 126 millones de habitantes en México genera incertidumbres y obliga a repensar el futuro.

Durante el sexenio de 2012 a 2018 se emitió una declaratoria de emergencia epidemiológica por diabetes, sobrepeso y obesidad que no fue atendida por las autoridades y vemos ahora sus consecuencias en el alto porcentaje de muertes por Covid 19 asociadas a comorbilidades, resultado de problemas nutricionales. Todo ello nos obligan a reflexionar sobre la necesidad de cambiar las condiciones de vida de la población.

Ante ese panorama de incertidumbre se requiere tomar una lección fundamental: “Hay que cambiar la escuela”. La escuela en México no puede seguir igual porque tiene una responsabilidad fundamental con la vida de más de 25 millones de estudiantes de educación básica que esperan una respuesta para un futuro incierto, donde otro virus puede amenazar la vida humana en el planeta. Si la pandemia ha transformado nuestra vida, tal vez sea el momento de aprender de ella.

Una de las primeras lecciones se centra en la manera como enfrentamos los procesos educativos. La escuela no puede seguir educando para el futuro cuando el presente muestra necesidades apremiantes. Revertir el vergonzoso primer lugar en obesidad infantil es urgente. Para ello, la reconstrucción de una cultura alimentaria es vital. Es por ello que uno de los proyectos iniciales, el de “Alimentos Nutritivos y cocinas escolares” se orienta a la recuperación de la comida mexicana, declarada por la ONU como patrimonio inmaterial de la humanidad en 2010.

Eso implica transformar las prácticas alimentarias poniendo en el centro los productos propios de las diversas regiones del país, identificando entre ellos al maíz, al frijol, a los nopales, a los quelites, a la calabaza, al chile, para aumentar la ingesta de oleaginosas, de verduras y también de la enorme variedad de frutas de temporada. Contar con un calendario estacional de la producción local y regional abriendo el espacio de experimentación en la escuela para constuir una nueva cultura alimentaria donde las hortalizas se combinen con las proteínas como las espinacas con pollo, los almidones y las grasas naturales permitan disfrutar de la tortilla de maíz con aguacate y las leguminosas y los cereales se combinen aportando proteínas y carbohidratos, vitaminas, minerales y fibras, como sería al saborear unas ricas tostadas de maíz con frijoles. Aprender a procesar los alimentos de forma artesanal y casera

para conservarlos sin perder sus valores nutricionales es una buena aportación a la economía familiar, al elaborar mermeladas de frutas de temporada.

Para impactar los hábitos nutricionales es necesario empezar con el disfrute de la siembra, del cuidado de las plantas y de la recolección de la cosecha. Es por ello que el proyecto de “Huertos escolares” nutre al de las cocinas y a la preparación de comida de eventos y fiestas. El establecimiento de un calendario local de siembras, a partir de la investigación con campesinos locales y de la búsqueda de apoyo de institutos tecnológicos puede llevar a conseguir pequeñas cosechas que favorecerán la transformación de la alimentación infantil y juvenil en las escuelas. Cabe agregar la importancia de reconocer la necesidad y uso de plaguicidas naturales que no dañen la tierra, ni a los educandos, ni a las plantas. Despertar el interés y la formulación de preguntas a partir del trabajo y registro sistemático del huerto es una buena oportunidad de ir adquiriendo una cultura científica.

Uno de los aspectos fundamentales tratados en el proyecto de “Mi vida en movimiento” implica la necesidad de reconocer que no sólo tenemos un problema de alimentación en la población sino que se asocia a un sedentarismo cada vez más agudo en la población urbana. Este proyecto plantea el propósito de incorporar la actividad física como un eje central, en la vida cotidiana de niñas, niños y jóvenes. Pero cabe agregar que esta actividad tiene un diálogo directo con las características contextuales y culturales de cada comunidad. Es por ello que la actividad física está constituida por las tareas cotidianas, los juegos tradicionales, la recuperación de tradiciones familiares como las caminatas o las excursiones, recuperando las nociones que tienen las familias y la comunidad de lo que significa la actividad física, el ejercicio y la Educación Física.

El proyecto de “Mi vida en Movimiento” implica la participación democrática de toda la comunidad, poniendo en el centro la asamblea escolar para la toma de decisiones. Se busca consolidar un proyecto basado en las necesidades de la población estudiantil y los recursos escolares y locales, de tal forma que se favorezca la construcción de una cultura física amplia e incluyente que favorezca la posibilidad de mantenerse en forma, disfrutar del movimiento, identificar sensaciones, emociones y sentimientos, reconociendo y valorando sus aportaciones para la salud. Se busca también que las niñas, niños y jóvenes construyan recursos para trasladarlos al uso del tiempo libre en una convivencia social sana, positiva y en la transformación de espacios y tiempos para la práctica del ejercicio y la actividad física, adoptando un estilo de vida saludable.

El proyecto de “Las fiestas” parte de la necesidad que tenemos los seres humanos de relacionarnos y sentirnos integrados a un grupo; es pues, una cuestión de pertenencia. Las fiestas nos permiten establecer, recrear y confirmar los vínculos entre los miembros de una familia, de una comunidad, de una generación, de un gremio, de una región, de una entidad federativa, o de todo el país. Las fiestas fortalecen la identidad de las personas y los lazos de cohesión social.

Considerando la enorme diversidad cultural, étnica, lingüística y física de nuestro país encontramos que ella imprime características particulares a todas las festividades. Mujeres, hombres, jóvenes, niñas y niños de cada región planean, organizan, preparan y realizan fiestas de acuerdo con sus creencias, costumbres, posibilidades y recursos del medio en donde viven. Y en esas fiestas, unos de los hilos que teje el gran mantel de la celebración está representado por la música y la danza. Y es aquí, desde la perspectiva de la salud mental y la salud física, que la danza va a representar una posibilidad de encontrarse, gozar y disfrutar del cuerpo en movimiento al ritmo de las notas musicales en un espacio natural de encuentros. La fiesta implica pues trabajo y movimiento, ir y venir para preparar todo, pero también incluye baile y danza para celebrar el evento. Proponemos que ese goce del encuentro y del movimiento se traslade de manera permanente al espacio escolar, uniéndose al rescate de las lenguas locales, de las tradiciones y de la práctica del teatro.

Una de las necesidades más importantes en estos tiempos de Pandemia es la de contar con un espacio que nos permita depositar en él nuestra emociones más profundas, los temores, el miedo a la muerte, el dolor de las pérdidas de personas amadas, las frustraciones vividas en este confinamiento y la enorme nostalgia que nos despierta el recuerdo de otros tiempos en que nuestra realidad cotidiana era otra y disfrutábamos con plenitud nuestra libertad y autonomía. A este espacio le hemos llamado el “Rincón de las emociones”. Se trata de un pequeño espacio en el aula donde es posible hablar de lo que sentimos, de lo que extrañamos, de lo que nos duele, de nuestros recuerdos, de nuestros enojos, de la ira y de la tristeza, de la alegría y la emoción.

Al poder comunicar esas emociones y sentimientos que acompañan nuestras vidas podemos sentir que descargamos un peso que a veces, tensa nuestra espalda y nuestro cuello, pero también lastima nuestros pensamientos. Cuando podemos llorar, hablar y expresar a otras y otros lo que nos pasa y encontramos escucha, vamos empezando a curar nuestras heridas emocionales. Este espacio resulta fundamental para la percepción del yo, del cuerpo, de los cambios de la pubertad y la adolescencia. Expresar los temores, las frustraciones, las tensiones a través de juegos, espacios de la asamblea o círculo del corazón, así como leer lo que los padres y las madres piensan sobre sus hijas e hijos y lo escriben en un libro-regalo, genera la posibilidad de curar las frustraciones y recuperar el yo en un espacio de aceptación.

El coronavirus SARS CoV-2 ha mostrado el poder de la naturaleza. Nos ha señalado cuan frágiles somos y cómo podemos estar indefensos ante tan minúsculo pero poderoso enemigo. También nos ha dado una lección central: no se pueden violar las fronteras naturales sin consecuencia, porque la transgresión de los límites ha traído la enfermedad más peligrosa de los últimos tiempos. Pero también la naturaleza nos da señales de cómo la vida sigue en sus entornos naturales y se asoma a nuestros espacios urbanas con los animales que se acercan para ver qué ha pasado con los humanos escondidos en sus cuevas. Los pájaros han llenado los jardines y parques junto a ejércitos de ardillas y monos. Canguros, zorros, ciervos, cabras, elefantes y felinos merodean los espacios urbanos enviando la señal de que este planeta

debe ser compartido. Los delfines y tiburones se acercan mucho más a las costas, extrañados por el silencio que los humanos han extendido más allá de sus bulliciosos e invasores hoteles. Esa lección de la naturaleza también debe ser aprendida en un curriculum emergente reconociendo primero que no somos los reyes del planeta sino solo el 1% de las especies que lo habitan.

El proyecto de “Guardianes del planeta” promueve la toma de conciencia, la cooperación y la colaboración de niñas, niños y adolescentes para reconocer las relaciones e interacciones entre la naturaleza y el ser humano. La identificación de nuestros vínculos con los ecosistemas y la necesaria convivencia en equilibrio que debe existir entre el conjunto de seres vivos: animales, plantas, microorganismos y seres humanos, que nos relacionamos con el suelo, el aire, la luz, la humedad y la temperatura.

En esta perspectiva de la acción cotidiana se proponen diversas estrategias de formación, entre las cuales podrán encontrar el rescate de animales abandonados, el Día de las Mascotas, las fiestas ecológicas, las campañas de ahorro del agua y de energía, el cuidado de las plantas y los animales, las visitas a zonas de conservación, así como las conferencias sobre animales y plantas, promoviendo la construcción de una cultura de conciencia del ambiente. Un elemento importante de este proyecto se relaciona con el despertar de una cultura anticonsumista, el cuidado de plantas y animales y la promoción del bien vivir. Finalmente, el proyecto de “Consumo responsable y reciclado” pone el acento en el daño que genera la acumulación de basura, sobre las personas, los animales y el medio ambiente. El proyecto busca formar la conciencia para disminuir los residuos sólidos y practicar el reuso y reciclado de los mismos.

Como docentes, tenemos una profunda confianza en las nuevas generaciones que pueden provocar cambios sustanciales en los modos de consumo y de contaminación de las familias. Haber aprendido la lección de un virus que convivía en una interacción prácticamente inocua con diversas especies de animales pero que al sufrir una perturbación humana provocó un salto letal para la humanidad debe llevarnos a formar legiones de guardianes del planeta, de la vida, de la biodiversidad, de las especies en peligro de extinción. Formar generaciones que se nieguen al consumismo como bandera y que recuperen el sentido de convivencia del ser humano con el resto de la naturaleza. No se trata de discursos vacíos, ni de aprendizaje de conceptos sino de acciones concretas contra el uso de todos los contaminantes posibles, efectuadas por y con las y los escolares desde los más pequeños de educación inicial hasta los mayores, de las universidades.

Se trata pues de preparar a las nuevas generaciones a tomar decisiones, a no consumir productos en empaques contaminantes, a negarse a vivir en el consumismo como sistema de vida, a cuestionar a los adultos que violan el hábitat natural, a sumarse a las campañas de protección de los animales en peligro de extinción, a negarse a visitar zoológicos y espectáculos con animales confinados como ahora están los seres humanos.

Estos proyectos que recuperan la experiencia de docentes, escolares, familias e investigadores, sólo son un marco de referencias de muchos otros posibles. Pasamos ahora la estafeta y el lápiz para que muchos colectivos generen sus propias maneras de enfrentar la nueva realidad. Invitamos a docentes creativos, innovadores y autónomos a crear sus propios diseños para enfrentar la crisis por la cual atraviesa la humanidad y generar nuevas respuestas como resultado de la lectura de las condiciones locales y regionales para dar nuevas respuestas en una escuela que ha comprendido que necesita ofrecer otras realidades para recuperar la certidumbre y augurar otro futuro.

Tere Garduño.

ANEXO

CUESTIONARIOS DE EVALUACIÓN
DE LOS PROYECTOS PARA LA SALUD
Y EL BIENESTAR

Cuestionarios de evaluación de los proyectos para la salud y el bienestar

Estimadas maestras y maestros:

Esta sección tiene la finalidad de compartir con ustedes los cuestionarios que se emplearán para evaluar la pertinencia de los proyectos que les hemos propuesto. Partimos de la idea de que una alternativa pedagógica no es pertinente sino cuando se analiza, se utiliza, se adapta y se modifica en la realidad de las aulas y las escuelas. Si bien hemos compartido con ustedes propuestas que vienen de las aulas, sabemos que cada realidad escolar tiene sus características y eso determina la eficacia de las estrategias que ahí se apliquen.

Tenemos interés en que conozcan, de manera general, los cuestionarios que les pediremos que llenen cuando envíen su proyecto al final del ciclo escolar, o en el momento en que se realice un encuentro de colectivos para compartir sus logros.

A las autoras y autores de este *Libro de Proyectos para la salud y el bienestar* les interesa mucho saber si han mostrado claridad en sus propuestas, si son útiles, si generan alternativas al quehacer de las aulas y sobre todo, cuáles son las nuevas propuestas que surgen de cada realidad en los diversos rincones del país.

Agradecemos su lectura y queremos comunicarles que no tendrán que llenar en este libro el cuestionario correspondiente al trabajo realizado en sus aulas. Al finalizar su proyecto podrán ingresar a alguno de los links de los cuestionarios que aparecen abajo. Sólo quisimos compartirlos con ustedes para que los conocieran.

FORMULARIOS DE EVALUACIÓN

Evaluación. **Alimentación nutritiva**

<https://forms.gle/WwKzhQ3gSGzBuUFY9>

Evaluación. **El rincón de las emociones**

<https://forms.gle/gd9FdCyeBbzGgGxx5>

Evaluación. **Huertos escolares**

<https://forms.gle/ddU6xmPfwjB2es6D7>

Evaluación. **Guardianes del planeta**

<https://forms.gle/DnsS8ax4636aWmCJ9>

Evaluación. **Mi vida en movimiento**

<https://forms.gle/PPeBJ1FEJPwkubV28>

Evaluación. **Consumo responsable**

<https://forms.gle/Z2cp3JcuGmME4HdA7>

Evaluación. **Las fiestas**

<https://forms.gle/DrJtdJfmUHykfi298>

Proyecto Alimentación nutritiva y cocinas escolares

Cuestionario de evaluación del proyecto

Nombre del/a docente:

Grado al que atiende: nivel Núm de alumnas _____ alumnos _____

Nombre y clave de la escuela:

Dirección:

Entidad federativa:

Correo electrónico:

Teléfono:

1.- Marque las fichas que utilizó para el trabajo del proyecto “Alimentación nutritiva y cocinas escolares” y califique del 1 al 5, anotando 5 al de mayor importancia y 1 al de menor importancia.

Ficha 1. El calendario escolar		
Ficha 2. Un recetario de temporada		
Ficha 3. Un plato lleno de color		
Ficha 4. Alimentos procesados		
Ficha 5. Aprendiendo a interpretar una etiqueta		
Ficha 6. El reciclado		
Ficha 7. El lenguaje secreto de la publicidad		
Ficha 8. Un mundo de opciones para el refrigerio escolar		
Ficha 9. La comida que genera riqueza social		
Ficha 10. Lotería de alimentos		
Ficha 11. Sabores y saberes de otros tiempos		
Ficha 12. ¡Cocinando juntos un platillo de nuestra localidad!		
Ficha 13. El desayuno para mamá y/o papá		
Ficha 14. El herbario		
Ficha 15. Rescatando términos locales sobre el proceso digestivo y el bienestar físico		
Ficha 16. Reflexiones culinarias sobre el cuerpo, la cultura y el poder		
Ficha 17. Sesenta minutos diarios para sumar décadas		

2.- De las siguientes tablas y registros, marque las utilizadas y evalúe su pertinencia con números del 1 al 5, donde 1 es el de menor y 5 el de mayor utilidad. Anote también si considera que la tabla o registro se debe modificar y explique cuál sería esa modificación.

Tabla o registro	Marcar si fue utilizada	Utilidad	Necesita modificarse	Propuesta de modificación
Calendario estacional				
Los colores de los alimentos				
Legumbres en escabeche				
Nuevo etiquetado				
Perfiles nutrimentales para la declaración nutrimental complementaria				
Un ejemplo de tabla nutrimental				
Principales aditivos				
Las comidas derivadas del maíz				
Planeando cómo vamos a cocinar y qué ingredientes necesitamos				
Instrucciones para hacer un herbario				
La comida y la diversidad cultural				

3.- De las siguientes estrategias, señale cuáles integró al trabajo del aula. Igualmente registre si se hizo sólo en el grupo, y/o en la escuela y/o se compartió con las familias. Señale si ya conocía la estrategia o si le resultó novedosa. Mencione la frecuencia con la que las llevan a cabo y la cantidad de sesiones. Además, señale algunas de las dificultades enfrentadas.

Estrategia	Los ritmos de los alimentos	Las etiquetas nos dicen mucho	Lo global y lo local	Mezclado y combinado se come mejor	La naturaleza, nuestra aliada en la cocina	Sabidurías locales sobre el bien comer	Evaluación a través de los indicadores propuestos	Otra
Se integró al trabajo del aula.								
Sólo la apliqué a mi grupo.								
La compartí en la escuela y la adoptaron.								
Se integró a la vida de las familias.								
Ya conocía la estrategia.								
La estrategia es una innovación para mí.								
Cantidad de sesiones semanales en que la aplico.								
No tengo suficiente espacio para realizarla.								
Me faltan materiales para llevarla a cabo.								
Las autoridades no me permiten utilizarla.								
Otros aspectos.								

4.- Participación colectiva.

Mencione las personas que participaron en el proyecto “Alimentación nutritiva y cocinas escolares”, señalando en cada columna la cantidad de ellas.

	Mujeres	Hombres	Total
Docentes			
Estudiantes			
Madres y padres			
Personas de la comunidad			
Estudiantes de tecnológicos			
Autoridades locales			
Otras personas			

5.- EVALUACIÓN.

Basado en el curriculum de Alimentación nutritiva, Seguridad alimentaria, salud y herencia cultural culinaria, señale los indicadores que le fueron útiles y el % de alumnos en los que pudo observar el logro.

Preescolar, 1º y 2º de primaria	El indicador fue evaluado en el grupo	Total de alumnos evaluados	% de alumnos que alcanzaron el logro	Modificación propuesta al indicador
Relaciona partes de su cuerpo con las funciones que realiza.				
Evita alimentos dañinos para su salud a partir de la recomendación de personas adultas .				
Toma una alimentación variada a partir de la recomendación de personas adultas (frutas, verduras, leche).				
Identifica la comida no nutritiva. (“chatarra”).				
Reconoce que para evitar enfermarse es necesario lavar frutas y verduras.				
Identifica la forma en que su familia conserva los alimentos				
Se interesa en las campañas de consumo de alimentos nutritivos				

3º y 4º de Primaria	El indicador fue evaluado en el grupo	Total de alumnos evaluados	% de alumnos que alcanzaron el logro	Modificación propuesta al indicador
Identifica su aparato digestivo, sus partes principales y reconoce las funciones que realiza				
Reconoce diversas formas en que su cuerpo produce energía a través de la alimentación.				
Promueve que su familia no consuma alimentos dañinos para la salud.				
Consume alimentos variados para conservar la salud (verduras, frutas, agua).				
Evita ocasionalmente la comida no nutritiva (“chatarra”).				
Reconoce cuáles de los alimentos que hay en su comunidad son más importantes para crecer san@ y fuerte.				
Practica algunas medidas de higiene de frutas, verduras y hervido del agua.				
Participa con la familia en la conservación de alimentos.				
Elabora materiales para promover campañas de consumo de alimentos nutritivos.				

5º y 6º de Primaria y Secundaria	El indicador fue evaluado en el grupo	Total de alumnos evaluados	% de alumnos que alcanzaron el logro	Modificación propuesta al indicador
Explica cómo funciona el aparato digestivo en interrelación con otros aparatos, sistemas y órganos.				
Relaciona los diferentes nutrimentos con el mantenimiento de salud de los órganos y sistemas de su cuerpo.				
Incide en las elecciones de su núcleo familiar y comunitario para que se eviten alimentos con bajo valor nutricional.				
Elige alimentos nutritivos y reconoce su efecto en su estado general de salud (frutas, verduras, agua, alimentos tradicionales).				
Promueve que en su familia, en la escuela y la comunidad no se ingiera comida no nutritiva.				
Promueve la recuperación de productos locales y la herencia alimentaria nacional para promover una alimentación nutritiva.				
Realiza medidas de higiene en la preparación de alimentos y explica por qué es importante hacerlo.				
Identifica y realiza prácticas de conservación de alimentos.				
Investiga, explica y difunde, en campañas permanentes, las razones para el consumo de alimentos nutritivos.				
Reconoce los efectos que produce en el organismo el comer en exceso, o no comer, ciertos alimentos.				
Elabora materiales para promover campañas de consumo de alimentos nutritivos.				

Proyecto Huertos

Cuestionario de evaluación del proyecto

Nombre del/a docente:

Grado al que atiende:

Núm de alumnas_____ alumnos_____

Nombre y clave de la escuela:

Dirección:

Entidad federativa:

Correo electrónico:

teléfono

1.- Marque las fichas que utilizó para la organización de su huerto y califique del 1 al 5, anotando 5 al de mayor importancia y 1 al de menor importancia.

Ficha 1. Un recuerdo del huerto.		
Ficha 2. El huerto escolar.		
Ficha 3. Calendario de siembras.		
Ficha 4. Plaguicidas naturales		
Ficha 5. Los registros del huerto		
Ficha 6. ¿Qué aprendimos en el huerto?		

2.- De las siguientes tablas y registros, marque las utilizadas y evalúe su pertinencia con números del 1 al 5, donde 1 es el de menor y 5 el de mayor utilidad. Anote también si considera que la tabla o registro se debe modificar y explique cuál sería esa modificación.

Tabla o registro	Marcar si fue utilizada	Utilidad	Necesita modificarse	Propuesta de modificación
Tabla de vegetales y frutas de temporada				
Calendario y asociaciones de cultivos				
Preparados botánicos para el control de plagas y enfermedades				
Registro de estado del tiempo				
Registro meteorológico				
Registro de agua de lluvias				
Registro de riego				
Calendario de revisión de plagas				

3.- De los siguientes productos, marque aquellos que pudieron sembrar, cosechar y el total recolectado pesado en kg. Igualmente registre si el producto se consumió en el aula, en la escuela y/o se compartió con las familias. Además señale si tuvieron algunas dificultades para la siembra y el crecimiento de las plantas.

Producto	Se sembró	Se cosechó	Total en kgs.	Se comió en el grupo	Se compartió con la escuela	Se compartió con las familias	Dificultades-tierra pobre	Dificultades-Falta de agua para riego	Dificultades-plaga.	Falta de sol
zanahoria										
calabaza										
chayotes										
chile										
frijol										
maíz										
papas										
lechugas										
espinaca										
brócoli										
jitomate										
Aguacate										

4.- Participación colectiva.

Mencione las personas que participaron en el proyecto del huerto, señalando en cada columna la cantidad de ellas.

	Mujeres	Hombres	Total
Docentes			
Estudiantes			
Madres y padres			
Personas de la comunidad			
Estudiantes de tecnológicos			
Autoridades locales			
Otras personas			

5.- EVALUACIÓN.

Basado en el curriculum de Alimentación nutritiva, Seguridad alimentaria, salud y herencia cultural culinaria, señale los indicadores que le fueron útiles y el % de alumnos en los que pudo observar el logro.

Preescolar, 1º y 2º de primaria	El indicador fue evaluado en el grupo	Total de alumnos evaluados	% de alumnos que alcanzaron el logro	Modificación propuesta al indicador
Registra el ciclo de vida de las plantas (nacen, crecen, se reproducen y se mueren).				
Clasifica plantas según su uso: para comer en ensaladas o guisos, para hacer bebidas calientes, para hacer tortillas.				
Reconoce que las plantas requieren sol y agua para vivir.				
Distingue las plantas silvestres de las que se cultivan.				
Reconoce las frutas y verduras que se producen en su comunidad.				
Identifica la forma en que su familia conserva los alimentos				
3º y 4º de Primaria	El indicador fue evaluado en el grupo	Total de alumnos evaluados	% de alumnos que alcanzaron el logro	Modificación propuesta al indicador
Explica la forma en que se reproducen las plantas y el tiempo en que tardan en nacer.				
Identifica y explica el parecido entre las plantas madres y sus hijas.				
Clasifica plantas en verduras, frutas, árboles, arbustos, entre otras clasificaciones.				
Establece relaciones entre el agua que toma de la tierra, el sol que recibe y el crecimiento de la planta.				
Reconoce cuáles son las plantas que no pueden cultivarse en su comunidad.				
Utiliza abonos y plaguicidas naturales para el cuidado de las plantas.				
Reconoce las frutas, verduras y leguminosas de producción local y las que vienen de otras regiones.				

5º y 6º de Primaria y Secundaria	El indicador fue evaluado en el grupo	Total de alumnos evaluados	% de alumnos que alcanzaron el logro	Modificación propuesta al indicador
Identifica la forma de reproducción de las plantas, así como los factores del medio ambiente que propician su reproducción.				
Reconoce que las características visibles de cada planta pueden aparecer en la siguiente generación.				
Distingue entre plantas fanerógamas y criptógamas y explica las consecuencias que tienen sus condiciones para la reproducción de las mismas.				
Explica y demuestra cómo las plantas producen alimentos (fotosíntesis).				
Explica los motivos por los que en una región o ecosistema vive un determinado tipo de plantas.				
Identifica el daño que hacen a la tierra y medio ambiente, los plaguicidas y abonos químicos y evita su uso.				
Practica y reconoce la importancia de la rotación de cultivos.				
Identifica los principales productos del campo que se comercializan en el país y los que se exportan e importan de otros países.				

Proyecto Mi vida en movimiento

Cuestionario de evaluación del proyecto.

Nombre del/a docente:

Grado al que atiende:

Núm de alumnas_____ alumnos_____

Nombre y clave de la escuela:

Dirección:

Entidad federativa:

Correo electrónico:

Teléfono:

1.- Marque las fichas que utilizó para el trabajo del proyecto “Mi vida en Movimiento” y califique del 1 al 5, anotando 5 al de mayor importancia y 1 al de menor importancia.

Ficha 1. La asamblea de Educación Física		
Ficha 2. El calendario de actividades físicas.		
Ficha 3. La recuperación de espacios		
Ficha 4. Jornada recreativa		
Ficha 5. Caminata intergeneracional		
Ficha 6. La pared: un polideportivo para la cultura física		

2.- De las siguientes tablas y registros, marque las utilizadas y evalúe su pertinencia con números del 1 al 5, donde 1 es el de menor y 5 el de mayor utilidad. Anote también si considera que la tabla o registro se debe modificar y explique cuál sería esa modificación.

Tabla o registro	Marcar si fue utilizada	Utilidad	Necesita modificarse	Propuesta de modificación
Pautas para el diseño y apropiación de estrategias				
Mi calendario de actividades físicas				
Programa de Jornada recreativa				
Esquema de la pared: Un polideportivo para la cultura física				
Tabla de indicadores de evaluación				

3.- De las siguientes estrategias, señale cuáles integró al trabajo del aula. Igualmente registre si se hizo sólo en el grupo, y/o en la escuela y/o se compartió con las familias. Señale si ya conocía la estrategia o si le resultó novedosa Mencione la frecuencia con la que las llevan a cabo y la cantidad de sesiones. Además, señale algunas de las dificultades enfrentadas.

Estrategia	Asamblea de EF	Calendario actividades físicas	Acondicionamiento de nuevos espacios para actividad física	Jornada recreativa	Caminata intergeneracional	Polideportivo	Evaluación a través de los indicadores propuestos	Otra
Se integró al trabajo del aula.								
Sólo la apliqué a mi grupo.								
La compartí en la escuela y la adoptaron.								
Se integró a la vida de las familias.								
Ya conocía la estrategia.								
La estrategia es una innovación para mí.								
Cantidad de sesiones semanales en que la aplico.								
No tengo suficiente espacio para realizarla.								
Me faltan materiales para llevarla a cabo.								
Las autoridades no me permiten utilizarla.								
Otros aspectos.								

4.- Participación colectiva.

Mencione las personas que participaron en el proyecto “Mi vida en movimiento”, señalando en cada columna la cantidad de ellas.

	Mujeres	Hombres	Total
Docentes			
Estudiantes			
Madres y padres			
Personas de la comunidad			
Estudiantes de tecnológicos			
Autoridades locales			
Otras personas			

Preescolar, 1º y 2º de primaria	El indicador fue evaluado en el grupo	Total de alumnos evaluados	% de alumnos que alcanzaron el logro	Modificación propuesta al indicador
Corre cambiando de velocidad y dirección y salta en un pie.				
Rueda hacia adelante y atrás con seguridad.				
Gira sobre el piso hacia la derecha y la izquierda.				
Bota, lanza, catcha y pateo una pelota.				
Participa en juegos de equipo respetando reglas.				
Se sienta correctamente.				
Realiza actividades que requieren precisión y equilibrio.				
Practica diariamente alguna actividad pre-deportiva o actividad de danza, expresión corporal o teatro.				

3º y 4º de Primaria	El indicador fue evaluado en el grupo	Total de alumnos evaluados	% de alumnos que alcanzaron el logro	Modificación propuesta al indicador
Corre con ritmo, velocidad y cambios de dirección.				
Realiza con seguridad carreras con obstáculos.				
Salta la cuerda con 1 o 2 pies.				
Trepa y se desplaza, sostenido por las manos, con dificultad.				
Patea, lanza con fuerza y dirección y esquivo la pelota.				
Percibe la trayectoria de la pelota, con velocidad moderada para reaccionar ante ella en juegos de equipo.				
Participa en juegos de equilibrio como el avión.				
Controla sus músculos abdominales para adoptar posturas correctas				
Practica diariamente alguna actividad pre-deportiva o actividad de danza, expresión corporal o teatro.				

5° y 6° de Primaria	El indicador fue evaluado en el grupo	Total de alumnos evaluados	% de alumnos que alcanzaron el logro	Modificación propuesta al indicador
Corre con ritmo, velocidad y cambios de dirección, aumentando su resistencia.				
Realiza con seguridad saltos de longitud y altura.				
Salta la cuerda con ritmo, cambiando velocidad y desplazamientos.				
Trepa y se desplaza, sostenido por las manos, con agilidad.				
Hace intentos de evasión y esquiva en la cancha de juego, controlando la pelota.				
Percibe la trayectoria y velocidad de la pelota para golpearla o recibirla con éxito.				
Realiza juegos de equilibrio que impliquen dificultades.				
Adopta posturas correctas en diversas actividades.				
Realiza movimientos rítmicos combinando velocidades.				
Práctica diariamente algún deporte o la danza, expresión corporal o teatro.				
Acude a lugares públicos donde puede practicar deporte o actividades artísticas.				
Respeto las reglas del pre-deporte y el deporte.				

Secundaria	El indicador fue evaluado en el grupo	Total de alumnos evaluados	% de alumnos que alcanzaron el logro	Modificación propuesta al indicador
Corre con ritmo, velocidad y cambios de dirección, aumentando su resistencia y conservando su ritmo respiratorio.				
Realiza con seguridad saltos de longitud y altura, aumentando la dimensión.				
Trepa y se desplaza ágilmente por diversas superficies, sostenido por las manos.				
Se plantea una estrategia de evasión y esquivo en la cancha de juego, controlando la pelota.				
Percibe la trayectoria y velocidad de la pelota para golpearla o recibirla con éxito en juegos de equipo.				
Participa en juegos de equilibrio colectivos				
Mantiene la postura correcta.				
Coordina con precisión sus movimientos corporales para participar en actividades físicas de conjunto.				
Propone secuencias rítmicas y las reproduce corporalmente .				
Práctica diariamente algún deporte o actividad de danza, expresión corporal o teatro.				
Muestra conciencia de los cambios de su cuerpo y del beneficio de la actividad física.				
Frecuenta lugares públicos donde puede practicar deporte o actividades artísticas.				
Promueve la formación de equipos deportivos y artísticos.				
Respeto las reglas del deporte.				

Proyecto Las fiestas

Cuestionario de evaluación del proyecto

Nombre del/a docente:

Grado al que atiende:

Núm de alumnas_____ alumnos_____

Nombre y clave de la escuela:

Dirección:

Entidad federativa:

Correo electrónico:

Teléfono

1.- Marque las fichas que utilizó para trabajar el Proyecto de “Las fiestas” y califique del 1 al 5, anotando 5 al de mayor importancia y 1 al de menor importancia.

Ficha 1. Para organizar la fiesta, primero la asamblea		
Ficha 2. La fiesta de muertos		
Ficha 3. Organicemos una ofrenda comunitaria		
Ficha 4. Para conocer a México hay que bailarlo, cantarlo y saborearlo		
Ficha 5. Lenguas vivas y lenguas en peligro de extinción		
Ficha 6. Teatro de la Tierra		
Ficha 7. Teatro histórico		
Ficha 8. Teatro virtual		
Para valorar los logros		

2.- De las siguientes tablas y registros, marque las utilizadas y evalúe su pertinencia con números del 1 al 5, donde 1 es el de menor y 5 el de mayor utilidad. Anote también si considera que la tabla o registro se debe modificar y explique cuál sería esa modificación.

Tabla o registro	Marcar si fue utilizada	Utilidad	Necesita modificarse	Propuesta de modificación
Cuadro de tareas y responsabilidades para la fiesta				
Registro de indicadores relativos al lenguaje musical				
Registro de indicadores relacionados con la expresión corporal				
Registro de indicadores relacionados con la danza				
Registro de indicadores relacionados con el teatro				
Registro de indicadores relacionados con la escritura de guiones teatrales				

3.- De los siguientes actividades y estrategias señale cuáles realizaron. Además registre si se llevó a cabo en el aula, en la escuela o fue un evento con las familias. También mencione si tuvieron algunas dificultades para la realización de dichas actividades.

Producto	Se realizó	Se realizó en el aula	Se realizó con toda la escuela	Se presentó a las familias.	Las autoridades no me permitieron realizarla	Se presentaron algunas dificultades	Propuesta de modificaciones
Asamblea de organización de la fiesta.							
Fiesta de muertos.							
Ofrenda de muertos.							
Fiesta de integración regional o nacional.							
Fiesta de lenguas.							
Teatro de la tierra.							
Teatro histórico.							
Teatro virtual.							
Otra fiesta							
Otra fiesta							
Otra fiesta							

4.- Participación colectiva.

Mencione las personas que participaron en el proyecto de “Las fiestas”, señalando en cada columna la cantidad de ellas.

	Mujeres	Hombres	Total
Docentes			
Estudiantes			
Madres y padres			
Personas de la comunidad			
Estudiantes de tecnológicos			
Autoridades locales			
Otras personas			

5.- EVALUACIÓN.

Basado en el curriculum de esquemas cognitivos, afectivos y sociales, señale los indicadores que le fueron útiles y el % de alumnos en los que pudo observar el logro.

Registro de indicadores relativos al lenguaje musical.		El indicador fue evaluado en el grupo	Total de alumnos evaluados/total de alumnos en el grupo	% de alumnos que alcanzaron el logro	Modificación que se propone al indicador
Preescolar	Interpreta canciones con melodías y ritmos sencillos expresando diferentes emociones y dice lo que más le gusta.				
1er ciclo (1º y 2º)	Reconoce e interpreta canciones con la intensidad, melodía y ritmo correspondientes que expresan diferentes estados de ánimo, participa y disfruta de distintas canciones.				
2º ciclo (3º y 4º)	Reconoce e interpreta canciones con la intensidad, melodía y ritmo correspondientes que expresan diferentes estados de ánimo, participa y disfruta de distintas canciones y reconoce algunos instrumentos.				
3º ciclo (5º y 6º) y secundaria	Reconoce e interpreta canciones respetando la duración, intensidad, melodía, ritmo y entonación y desarrolla habilidades para el canto o para ejecutar un instrumento musical.				
Registro de indicadores relacionados con la expresión corporal		El indicador fue evaluado en el grupo	Total de alumnos evaluados/total de alumnos en el grupo	% de alumnos que alcanzaron el logro	Modificación que se propone al indicador
Preescolar	Sigue diferentes ritmos con su cuerpo y expresa su estado de ánimo.				
1er ciclo (1º y 2º)	Expresa distintas emociones con movimientos corporales.				
2º ciclo (3º y 4º)	Expresa, mediante secuencias de movimiento, diferentes estados de ánimo.				
3º ciclo (5º y 6º) y secundaria	Utiliza secuencias de movimiento complejas para expresar sus emociones.				

Registro de indicadores relacionados con la danza, el disfrute de sus producciones coreográficas y las de otros y otras.		El indicador fue evaluado en el grupo	Total de alumnos evaluados/total de alumnos en el grupo	% de alumnos que alcanzaron el logro	Modificación que se propone al indicador
Preescolar	Le gusta participar en bailes sencillos. Se interesa en ver bailar a otros y comenta lo que le gusta.				
1er ciclo (1° y 2°)	Reconoce y participa en bailes y música que identifican a su región o entidad federativa.				
2° ciclo (3° y 4°)	Reconoce, participa y disfruta de bailes y música que identifican diferentes regiones de México.				
3° ciclo (5° y 6°) y secundaria	Reconoce, participa y disfruta de bailes, coreografías y música que identifican diferentes regiones de México y de otros países.				

Registro de indicadores relacionados con el teatro.		El indicador fue evaluado en el grupo	Total de alumnos evaluados/total de alumnos en el grupo	% de alumnos que alcanzaron el logro	Modificación que se propone al indicador
Preescolar	Se divierte al participar en improvisaciones y pequeñas obras de teatro y de títeres y				
Preescolar	Colabora en el arreglo del escenario y en el cuidado de su vestuario.				
1er ciclo (1° y 2°)	Reconoce, participa y disfruta de bailes y música que identifican diferentes regiones de México.				
1er ciclo (1° y 2°)	Reconoce, participa y disfruta de bailes, coreografías y música que identifican diferentes regiones de México y de otros países.				
2° ciclo (3° y 4°)	Disfruta al participar con su grupo en ensayos y obras teatrales.				
2° ciclo (3° y 4°)	Participa en la elaboración de su vestuario, de la utilería y del escenario.				

3° ciclo (5° y 6°) y Secundaria	Aprecia su participación y la de su grupo en obras teatrales.				
3° ciclo (5° y 6°) y Secundaria	Participa en el diseño y elaboración del vestuario, utilería y escenario.				
Registro de indicadores relacionados con la escritura de guiones teatrales.		El indicador fue evaluado en el grupo	Total de alumnos evaluados/total de alumnos en el grupo	% de alumnos que alcanzaron el logro	Modificación que se propone al indicador
2° y 3er ciclo y Secundaria	Narra cuentos e historias detallando hechos y personajes, cuidando el orden de los hechos y las ideas originales.				
2° y 3er ciclo y Secundaria	Expresa opiniones y razones propias y utiliza la comparación para enriquecer sus guiones.				

Proyecto El rincón de las emociones

Cuestionario de evaluación del proyecto

Nombre del/a docente:

Grado al que atiende:

Núm de alumnas_____ alumnos_____

Nombre y clave de la escuela:

Dirección:

Entidad federativa:

Correo electrónico:

Teléfono:

1.- Marque las fichas que utilizó para trabajar el Proyecto del “Rincón de las emociones” y califique del 1 al 5, anotando 5 al de mayor importancia y 1 al de menor importancia.

Ficha 1. Asamblea escolar.		
Ficha 2. El buzón de los secretos.		
Ficha 3. Círculo del corazón.		
Ficha 4. ¿Cómo te sientes?		
Ficha 5. La biblioteca de los afectos.		
Ficha 6. Preguntas íntimas.		
Ficha 7. Libro para las hijas y los hijos.		
Ficha 8. Comisión de cumpleaños.		
Ficha 9. El violentómetro.		
Ficha 10. Para guardar la memoria.		

2.- De las siguientes tablas y registros, marque las utilizadas y evalúe su pertinencia con números del 1 al 5, donde 1 es el de menor y 5 el de mayor utilidad. Anote también si considera que la tabla o registro se debe modificar y explique cuál sería esa modificación.

Tabla o registro	Marcar si fue utilizada	Utilidad	Necesita modificarse	Propuesta de modificación
Acuerdos del buzón de los secretos.				
Violentómetro.				
Formato de entrevistas con madres y padres.				
Registro de indicadores del currículo de Actitudes y valores para la convivencia				

3.- De las siguientes estrategias señale cuáles realizaron. Además, registre si se utilizó en el aula, o en toda la escuela. También mencione si tuvieron algunas dificultades para utilizarlas y si propone algunas modificaciones.

Producto	Se realizó	Se realizó en el aula	Se realizó con toda la escuela	Se presentó a las familias.	Las autoridades no me permitieron realizarla	Se presentaron algunas dificultades	Propuesta de modificaciones
Asamblea del grupo.							
El buzón de los secretos.							
Círculo del corazón.							
Estrategia: ¿Cómo te sientes?							
La biblioteca de los afectos.							
Estrategia: "Preguntas íntimas".							
"Libro para las hijas y los hijos".							
Comisión de cumpleaños.							
El violentómetro.							
Expedientes							

4.- Participación colectiva.

Mencione las personas que participaron en el proyecto de “El rincón de las emociones”, señalando en cada columna la cantidad de ellas.

	Mujeres	Hombres	Total
Docentes			
Estudiantes			
Madres y padres			
Otras personas			

5.- EVALUACIÓN.

Basado en el curriculum de “Actitudes y valores para la convivencia”, señale los indicadores que le fueron útiles y el % de alumnos en los que pudo observar el logro.

Expresa sus sentimientos y emociones de acuerdo al contexto y promueve el desarrollo de valores.		El indicador fue evaluado en el grupo	Total de alumnos evaluados/total de alumnos en el grupo	% de alumnos que alcanzaron el logro	Modificación que se propone al indicador
Preescolar	Expresa e Identifica emociones y temores y empieza a escoger amigas y amigos.				
1er ciclo (1º y 2º)	Identifica algunas formas más adecuadas de expresar sentimientos y controlar emociones.				
2º ciclo (3º y 4º)	Comparte con otras/os sus emociones, y afectos y comienza a definir sus propios valores y principios.				
3º ciclo (5º y 6º) y secundaria	Establece relaciones afectuosas y se esfuerza por mejorar con base en sus propósitos y valores				

Participa autónoma y democráticamente en la solución de conflictos, respeta las reglas acordadas y defiende los derechos humanos.		El indicador fue evaluado en el grupo	Total de alumnos evaluados/total de alumnos en el grupo	% de alumnos que alcanzaron el logro	Modificación que se propone al indicador
Preescolar	Participa y colabora en actividades colectivas respetando reglas e identificando algunos de sus derechos.				
1er ciclo (1° y 2°)	Participa en actividades colectivas cumpliendo reglas y pidiendo respeto a sus derechos.				
2° ciclo (3° y 4°)	Cumple con sus responsabilidades y acuerdos y cuida que se respeten los derechos de niñas y niños.				
3° ciclo (5° y 6°) y secundaria	Promueve acciones de beneficio comunitario, respeto a los derechos y acuerdos y ayuda a resolver conflictos.				

Promueve la integración de todas/os a partir de la aceptación de las diferencias, así como la solidaridad para realizar acciones de beneficio colectivo.		El indicador fue evaluado en el grupo	Total de alumnos evaluados/total de alumnos en el grupo	% de alumnos que alcanzaron el logro	Modificación que se propone al indicador
Preescolar	Reconoce que las personas pueden ayudarse unas a otras con base en lo que saben hacer.				
1er ciclo (1° y 2°)	Acepta y ofrece apoyo a quienes lo requieren.				
2° ciclo (3° y 4°)	Solicita y ofrece ayuda, por iniciativa propia, en situaciones de aprendizaje.				
3° ciclo (5° y 6°) y secundaria	Promueve la cooperación entre compañeras y compañeros según las necesidades del grupo.				

Proyecto Guardianes del planeta

Cuestionario de evaluación del proyecto

Nombre del/a docente:

Grado al que atiende:

Núm de alumnas_____ alumnos_____

Nombre y clave de la escuela:

Dirección:

Entidad federativa:

Correo electrónico:

Teléfono:

1.- Marque las fichas que utilizó para la organización de su huerto y califique del 1 al 5, anotando 5 al de mayor importancia y 1 al de menor importancia.

Ficha 1. Día de la mascota		
Ficha 2. Rescatamos animales abandonados		
Ficha 3. Soy responsable de mi mascota		
Ficha 4. Rincón vivo		
Ficha 5. Cuido mis plantas		
Ficha 6. Calendario ambiental		
Ficha 7. Exploremos para conocer nuestro medio		
Ficha 8. Consejo: Cuídate del aire contaminado		
Ficha 9. Consejo: Cuida a tus mascotas de la contaminación.		
Ficha 10. Vigilantes de la Energía		
Ficha 11. Las conferencias escolares: Explorando el Medio ambiente.		
Ficha 12. Un convenio colectivo para proteger el medio ambiente.		
Ficha 13. Cómo organizar fiestas ecológicas		
Ficha 14. Consejo: Adiós a la moda rápida.		
Ficha 15. Boletín ecológico		

2.- De los siguientes registros, marque los utilizadas y evalúe su pertinencia con números del 1 al 5, donde 1 es el de menor y 5 el de mayor utilidad. Anote también si considera modificaciones y explique cuál sería.

Registro	Marcar si fue utilizada	Utilidad	Necesita modificarse	Propuesta de modificación
Comisión de mascotas				
Rincón vivo (plantas)				
Rincón vivo (animales)				
Cuidado de plantas				
Calidad del aire				
Vigilantes de la energía				
¡Báñate contra reloj!				

3.- De las siguientes estrategias y campañas señale cuáles realizaron. Además, registre si se utilizó en el aula, o en toda la escuela. También mencione si tuvieron algunas dificultades para utilizarlas y si propone algunas modificaciones.

Producto	Se realizó	Se realizó en el aula	Se realizó con toda la escuela	Se presentó a las familias.	Las autoridades no me permitieron realizarla	Se presentaron algunas dificultades	Propuesta de modificaciones
Estrategias							
Convenio colectivo							
Conferencia infantil							
Asamblea							
Boletín ecológico							
Campañas							
Reforestación							
Ahorro de agua							
Recolección de ropa							
Donación de juguetes							

4.- Participación colectiva.

Mencione las personas que participaron en el proyecto “Guardianes del planeta”, señalando en cada columna la cantidad de ellas.

	Mujeres	Hombres	Total
Docentes			
Estudiantes			
Madres y padres			
Personas de la comunidad			
Estudiantes de tecnológicos			
Autoridades locales			
Otras personas			

5.- EVALUACIÓN.

De acuerdo a los indicadores siguientes señale los que la parecen útiles para evaluar los logros de sus estudiantes y el % del grupo en el que pudo observar dicho logro.

Indicadores	El indicador fue evaluado en el grupo	Total de alumnos evaluados	% de alumnos que alcanzaron el logro	Modificación propuesta al indicador
Preescolar 1º y 2º de Primaria				
Cuida animales y plantas.				
Ayuda a cuidar las plantas en su casa y su escuela.				
Muestra respeto para el cuidado de los animales y las plantas.				
Realiza actividades de alimentación y cuidado de sus animales domésticos.				
Participa en acciones de cuidado y ahorro del agua.				
Identifica actividades que contaminan algunos lugares de su comunidad.				
Participa en diversas campañas (ahorro agua, recolección de ropa y/o de reforestación).				

3º y 4º de Primaria	El indicador fue evaluado en el grupo	Total de alumnos evaluados	% de alumnos que alcanzaron el logro	Modificación propuesta al indicador
Reconoce que las plantas, como seres vivos, necesitan cuidados específicos durante su vida y se los proporciona.				
Realiza actividades de alimentación y cuidado de sus animales domésticos.				
Asume responsabilidades para el cuidado de animales domésticos.				
Identifica algunas actividades domésticas o industriales que contaminan el aire, el agua o los alimentos y propone acciones para evitarlo.				
Participa en diversas campañas (recolección de ropa, de ahorro de agua y/o de reforestación).				

5º y 6º de Primaria y Secundaria	El indicador fue evaluado en el grupo	Total de alumnos evaluados	% de alumnos que alcanzaron el logro	Modificación propuesta al indicador
Asume responsabilidades para el cuidado de animales domésticos.				
Identifica que las plantas requieren que las cuidemos en ambientes urbanos, semirurales y deforestados y participa en ello.				
Reconoce que los animales domésticos dependen del cuidado y protección de las personas y se responsabiliza de ello.				
Utiliza información sobre las características que debe tener el aire, para el bienestar de los seres vivos.				
Identifica cómo afectan al ambiente algunos productos industriales y evita usarlos.				

Se interesa en propuestas y leyes para cuidar animales y plantas.				
Reconoce que el ser humano contamina el ecosistema, así como propone y realiza acciones para protegerlo.				
Propone acciones para el cuidado del medio ambiente y les da seguimiento.				
Participa en diversas campañas (de limpieza, recolección de ropa, de ahorro de agua y/o de reforestación).				

Proyecto Consumo responsable y reciclado

Cuestionario de evaluación del proyecto

Nombre del/a docente:

Grado al que atiende:

Núm de alumnas_____ alumnos_____

Nombre y clave de la escuela:

Dirección:

Entidad federativa:

Correo electrónico:

Teléfono:

1.- Marque las fichas que utilizó para la organización de su Proyecto de “Consumo responsable y reciclado” y califique del 1 al 5, anotando 5 al de mayor importancia y 1 al de menor importancia.

Ficha 1: Reciclado y medio ambiente.		
Ficha 2: ¡Libérate de los plásticos de un solo uso!		
Ficha 3: Extiende la vida de los electrónicos		
Ficha 4: Diferentes tipos de residuos.		
Ficha 5: Separemos los residuos sólidos para reciclar		
Ficha 6: ¿Cómo identificar los residuos reciclables? Fíjate en los símbolos		
Ficha 7: PET		
Ficha 8: Tetra Pak		
Ficha 9: Aluminio		
Ficha 10: Unicel		
Ficha 11: Cartón y papel		
Ficha 12: Vidrio		

2.- De las siguientes registros, estrategias o campañas, marque las utilizadas y evalúe su pertinencia con números del 1 al 5, donde 1 es el de menor y 5 el de mayor utilidad. Anote también si considera que requiere modificaciones y explique cuál sería.

Registro	Marcar si fue utilizada	Utilidad	Necesita modificarse	Propuesta de modificación
Identifica los residuos				
Fíjate en los números				
Estrategias				
Comisiones				
Difusión (carteles)				
Campañas				
Recolección de electrónicos				
Reparación de aparatos electrónicos				

3.- De los siguientes residuos, marque aquellos que pudieron recopilar, reutilizar y/o llevar a centros de reciclado a lo largo del ciclo escolar.

Residuo	Cantidad reunida a lo largo del ciclo escolar	Utilidad		Propuesta de modificación
		Reparados	Reutilizados	
Plástico				
PET				
HDPE				
LDPE				
PP				
Tetra Pak				
Aluminio				
Pilas				
Cartón				
Papel				
Unicel				
Vidrio				
Aparatos electrónicos				

4.- Participación colectiva.

Mencione las personas que participaron en el proyecto “Consumo responsable y reciclado”, señalando en cada columna la cantidad de ellas.

	Mujeres	Hombres	Total
Docentes			
Estudiantes			
Madres y padres			
Personas de la comunidad			
Estudiantes de tecnológicos			
Autoridades locales			
Otras personas			

5.- EVALUACIÓN.

De acuerdo a los indicadores propuestos en el Proyecto: “Consumo responsable y reciclado”, señale los que le fueron útiles y el % de alumnos en los que pudo observar el logro.

Preescolar 1º y 2º de Primaria				
Reconoce algunas de las actividades que se realizan en su comunidad para el reciclado de residuos sólidos y participa en campañas para su cuidado y conservación				
Indicador	El indicador fue evaluado en el grupo	Total de alumnos evaluados	% de alumnos que alcanzaron el logro	Modificación propuesta al indicador
Identifica actividades que contaminan algunos lugares de su comunidad y apoya campañas para cuidarlos				
Participa en acciones de eliminación de basura.				
Segundo ciclo (3º y 4º)				
Identifica algunos elementos de la acción humana en el paisaje como la acumulación de basura y propone acciones concretas para respetarlo y cuidarlo.				
Indicador	El indicador fue evaluado en el grupo	Total de alumnos evaluados	% de alumnos que alcanzaron el logro	Modificación propuesta al indicador
Da a conocer algunas medidas que ha aprendido para cuidar la naturaleza como la clasificación de basura y reducir el consumo de productos que generan basura.				
Tercer ciclo (5º y 6º) y Secundaria				
Investiga y realiza acciones para proteger y mejorar el medio ambiente al reducir, clasificar, reutilizar y reciclar residuos sólidos.				
Indicador	El indicador fue evaluado en el grupo	Total de alumnos evaluados	% de alumnos que alcanzaron el logro	Modificación propuesta al indicador
Utiliza la información que tiene, con relación a las características que debe tener el aire y el agua, para el bienestar de los seres vivos.				
Identifica cómo afectan el ambiente algunos productos industriales y evita usarlos.				
Participa en actividades colectivas para reducir los residuos sólidos y valora la participación de otras personas en este tipo de acciones.				
Conoce las técnicas de separación de residuos sólidos y las promueve en las escuelas y la población.				