

Académicas UBB capacitan a Educadoras de Párvulos de Chillán en estilos de vida saludable

Académicas del Grupo de Investigación Calidad de Vida y Estilos de Vida Saludable, capacitaron a 80 educadoras y técnicos en educación de párvulos pertenecientes a las 22 salas cuna y jardines dependientes de la Dirección de Educación Municipal de Chillán. Demostración y aplicación de CD de actividad física y de alimentación saludable interactivo, estrategias pedagógicas, herramientas disponibles en la web y charlas sobre formación de hábitos y estilos de vida en la familia, fueron parte del temario abordado.



La coordinadora del grupo de investigación, académica Ximena Díaz Martínez, explicó que la capacitación se realizó tras solicitud de la Dirección de Educación Municipal de Chillán con el propósito de orientar y actualizar a Educadoras de Párvulos y Técnicos en Educación Parvularia en materias referidas a calidad de vida y estilos de vida saludable.

“Se trata de 80 profesionales y técnicos. Es así como abordamos actividad física, alimentación saludable, y el trabajo con las familias. En particular mostramos el CD interactivo de actividad física y alimentación saludable que ideamos originalmente con la Nutricionista y académica Pamela Chavarría Sepúlveda y con la Educadora de Párvulos y también académica Carmen Mena Bastías. El CD ha sido un verdadero éxito, y hemos presentado una segunda versión donde mejoramos el diseño, la vocalización es más motivadora, aumentamos algunas sesiones. Creemos que es un buen elemento para que las educadoras de párvulos puedan trabajar en la propia sala de clases, sin necesidad de salir al patio, y evitar así el riesgo de la radiación solar en el verano o el frío y la lluvia del invierno”, explicó la investigadora Ximena Díaz.

Según detalló la académica, la segunda versión del CD integró algunas observaciones formuladas por profesionales de Fundación Integra y por estudiantes de Pedagogía en Educación Física durante el desarrollo de su tesis de pregrado, orientadas a mejorar la efectividad de las propuestas.



“Es importante destacar que el Grupo de Investigación en Calidad de Vida y Estilos de Vida Saludable, se caracteriza por trabajar con niños pequeños y por aportar en la tarea de evitar la obesidad y el sedentarismo que está afectando a millones de personas en todo el mundo, pues ambas situaciones son vinculantes. Creemos que los conceptos de actividad física y nutrición deben complementarse y también abordar el trabajo con la familia, donde las trabajadoras sociales y las educadoras de párvulos desempeñan un rol muy relevante”, ilustró Ximena Díaz.

En la oportunidad también se contó con el aporte de la académica de la carrera de Educación Parvularia de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, Ximena Espinosa González, quien se refirió a estrategias pedagógicas para abordar estilos de vida saludable.



“Lo importante es que las educadoras de párvulos sepan que poseen estrategias pedagógicas de trabajo, y que hay mucho material disponible en la web elaborado por los ministerios de Educación, de Salud y del Deporte. Es fundamental contribuir a la formación de hábitos en etapas tempranas porque luego es difícil adquirirlos o modificarlos. Por eso, la idea es reorientar a las educadoras de párvulos y técnicos, y mostrarles que existen cuadernillos de reflexiones, mapas de progreso, diversos recursos que pueden emplear”, ilustró la docente.

Ximena Espinosa comentó que en su contacto con las educadoras de párvulos, éstas refieren que si bien las familias manejan información sobre la necesidad de adoptar estilos de vida saludable y una dieta balanceada, a la hora de las decisiones siguen optando por alimentos poco saludables, y la disposición a practicar deporte es aún mínima.

“Los hábitos no están instalados en nuestro grupo etario, porque la obesidad, el sedentarismo y las enfermedades crónicas no transmisibles, no se consideraban problemáticas hasta hace algunos años. Como nosotros no tenemos incorporado eso, lo primero que debemos hacer es cambiar nuestros hábitos, porque somos modelos de referencia para las familias y los niños”, reflexionó.

La académica del Departamento de Ciencias Sociales y de la Escuela de Trabajo Social Marcela Concha Toro, en tanto, se refirió a la formación de hábitos y estilos de vida saludable en la familia y al rol que deben cumplir los padres y/o adultos significativos que se relacionan con los niños y niñas, al actuar como modelos en la incorporación de hábitos saludables, para que a futuro sus hijos puedan disfrutar de una mejor calidad de vida.

“La familia es el pilar fundamental en la formación de la persona en cuanto a aspectos valóricos, hábitos, estilos de vida, por eso las educadoras de párvulos deben trabajar con los padres, madres y apoderados, involucrando más a las familias para que se sensibilicen y adviertan los riesgos que conllevan la obesidad, el sobrepeso y el sedentarismo en la salud de niñas y niños. Vemos que cuesta bastante involucrar a la familia, en ocasiones es reticente, por ello es un desafío bastante grande el encantarlas con estos temas”, aseguró.

La académica Concha Toro destacó que en la medida en que se conocen las particularidades de cada familia, es posible comprender las características individuales de cada niña y niño, pues cada familia y niño es distinta. “Cada familia posee distintos tipos de cultura, hábitos, costumbres y creencias sobre estos temas. Por ejemplo, a pesar de las alarmantes cifras de sobrepeso y obesidad infantil, todavía se tiende a pensar que los niños gorditos son niños sanos, pero sabemos que esto no es así. Algunas estrategias que se pueden trabajar en los jardines infantiles y en el hogar, son por ejemplo: salir con los niños a la feria o al supermercado y enseñarles a elegir productos nutritivos y sanos, salir a pasear al parque o plaza más cercana, jugar a la pelota, salir a caminar, bailar, correr, trotar, etc. En general, se trata de fomentar factores protectores de tipo biopsicosocial y familiar, como la sana convivencia, el diálogo, la comunicación, el buen trato y relación afectiva entre padres e hijos, lo cual se puede potenciar a través de este tipo de actividades conjuntas, que impidan que los niños y niñas sean más vulnerables a situaciones de riesgo no sólo en el ámbito de la salud física, sino que también desde el punto de vista psicoemocional y social”, ilustró la docente.

La coordinadora de salas cuna de la Dirección de Educación Municipal de Chillán, Jenny Vilches Oyarzún, destacó que en la comuna existen 22 salas cuna, de las cuales 5 se encuentran en sectores rurales y 17 en el área urbana.

“Trabajar la actividad física y la vida saludable, enfocados en los niños de 3 a 4 años, es parte de nuestro plan de trabajo 2015. Hoy se da bastante énfasis a la alimentación saludable, y es necesario reforzar el concepto desde la lactancia, para que a futuro los niños y niñas sepan lo que implica alimentarse sanos. Nosotros tenemos nociones sobre estas temáticas, pero igual requeríamos orientaciones sobre cómo trabajar estos temas en el aula con los niños”, comentó la profesional.

Francisca Fuentes Penroz, educadora de párvulos del jardín Los Artesanitos de Quinchamalí, valoró la jornada de capacitación.

“Considero muy apropiado el tema de esta capacitación porque en los establecimientos realizamos pausas activas con los niños. Aquí nos entregan las estrategias para poder trabajar y nosotros así obtenemos el conocimiento teórico y práctico. Las familias tienen las nociones acerca de lo necesario que resulta adoptar estilos de vida y alimentación saludable, pero en la práctica eso no se da, porque lo vemos en las colaciones que llevan los niños; los padres en ese sentido, aún no tienen el hábito para entregar a sus hijos la alimentación que corresponde”, ilustró.

La jornada de capacitación también consideró la charla sobre alimentación saludable brindada por la estudiante de la carrera de Nutrición y Dietética de la UBB, Carolina Parra.