

Me comprometo con el desarrollo
integral de las niñas y los niños

aeiotü





Cuando hablamos de desarrollo integral en las niñas y los niños, estamos involucrando el acompañamiento y fortalecimiento de los hábitos de higiene y alimentación, reconociéndolos como parte esencial para el aprendizaje y desarrollo de su pleno potencial. Las niñas y los niños que afianzan buenos hábitos de higiene y alimentación desde una edad temprana tienen una mayor probabilidad de mantener hábitos saludables durante toda su vida. Aquí te explicamos cómo los hábitos de higiene y alimentación pueden contribuir al desarrollo integral del niño:



1



2



3



4



5

Hábitos de higiene



1

En el video, la cuidadora, después de terminar la experiencia pedagógica, anticipa a las niñas y los niños sobre el momento de ir a almorzar, no sin antes recordarles un paso importante: el lavado de manos. Se puede evidenciar como ellos responden a este proceso de una forma natural, ya que es parte de su cotidianidad y entienden la importancia de hacerlo.

En este caso, la cuidadora usa una estrategia gráfica en donde las niñas y los niños pueden observar claramente esos momentos del día que son muy importantes y que no se deben omitir desde su cotidianidad.





2

En el video, cuando ya se pasa al momento de la alimentación, se refleja de una manera muy positiva como la cuidadora no solo se enfoca en la acción misma de comer, sino que antes de eso recuerda que hay algunas niñas o niños que tienen unas condiciones de salud como las alergias, que les impide consumir cierto tipo de alimentos, y lo hace bajo una estrategia similar a la de los momentos cotidianos ya mencionada, pero esta vez de forma personalizada.

Cada alimento que produce la alergia se identifica con el nombre de quien no puede consumirlo. Esta herramienta gráfica ayuda mucho a los cuidadores para evitar accidentes y permite el involucramiento de todos sobre el conocimiento de una restricción de alimentos de alguno de sus compañeros.



Hábitos alimenticios saludables



3

Aprender buenos hábitos alimenticios puede ayudar a las niñas y los niños a desarrollar una relación saludable con la comida, evitando problemas de nutrición en el presente y en el futuro. Cuando se aprende a consumir alimentos saludables y variados desde una edad temprana muy probablemente lo continúen haciendo a medida que crecen, sin embargo, se tiene en cuenta el contexto familiar que en este caso tiene una influencia mayor en este tipo de proceso.

Pero eso, no es un limitante para abordar buenos hábitos cuando tenemos niñas y niños al cuidado, esto se refleja en el video, donde se muestra un balance entre proteínas, harinas, grasas saludables y dulce moderado proporcionado por la fruta. Aquí las niñas y los muestran un gusto por los alimentos ofrecidos, los consumen sin problema logrando el objetivo de una alimentación adecuada.



Desarrollo de habilidades de independencia



Los hábitos de higiene y alimentación saludables también pueden ayudarlos a fortalecer habilidades de independencia y autocuidado. Al aprender a cuidar de su propio cuerpo y alimentarse de manera saludable, las niñas y los niños desarrollan una mayor confianza en sí mismos y reconocen acciones de autocuidado que pueden servirles para toda la vida. Esto, a su vez, puede ayudarles a desarrollar una mayor autonomía y capacidad para tomar decisiones saludables en el futuro.



4

Se puede observar durante todo el video como las niñas y los niños logran de manera autónoma desarrollar cada actividad con relación a su desarrollo integral. Ellos saben que antes de comer lavamos manos y de forma autónoma realizan diferentes acciones como este lavado de manos, dirigirse al comedor, alimentarse, recoger sus platos, y después de esto, cepillarse sus dientes, entre otras acciones. Lo valioso aquí es que, efectivamente, se ve un proceso de autonomía y naturalidad que, si se logran fortalecer en casa, tendrán grandes beneficios para ellos mismos, en el presente y en el futuro.



Prevención de enfermedades



5

En el transcurso del video se fomentan los buenos hábitos, la autonomía, el reconocimiento y respeto por nuestro cuerpo, por las necesidades del otro, por ejemplo, al identificar sus alergias. Todo ello con un fin que es el desarrollo integral y el crecimiento saludable, a partir de una conciencia del cuerpo y el respeto sobre el mismo, pero también hacia la higiene con el fin de prevenir enfermedades e infecciones en las niñas y los niños.

Lavarse las manos regularmente, por ejemplo, puede ayudar a prevenir la propagación de enfermedades infecciosas como el resfriado común y la gripa. Comer alimentos nutritivos y equilibrados puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes y la obesidad infantil, en el futuro.

