



**Universidad  
Zaragoza**

# **Trabajo Fin de Grado**

## **Magisterio en Educación Infantil**

**“Alimentación Consciente en las aulas de Educación Infantil:  
Promoviendo hábitos saludables desde el entorno educativo”**

**“Mindful Eating in Early Childhood Education classrooms:  
Promoting healthy habits from the educational environment”**

Autora

Iris Calderón Rubio

Director

Héctor Morillo Sarto

Facultad de Educación. Campus de Zaragoza.

Año 2023-2024



## **RESUMEN**

Adquirir buenos hábitos desde edades tempranas es crucial durante la etapa de Educación Infantil, ya que esto impactará significativamente en el bienestar general de los niños. Uno de los hábitos fundamentales que deben aprender a manejar desde temprano es la alimentación saludable, lo cual contribuirá a un desarrollo integral y a mantener un estilo de vida equilibrado a lo largo del tiempo. Por esta razón, se propone un conjunto de actividades diseñadas específicamente para el alumnado de tercer año de Educación Infantil. Estas actividades se dividen en tres tipos de sesiones: alimentación consciente, conciencia corporal y contemplativas. El objetivo es que los niños puedan desarrollar una mayor conciencia sobre lo que comen, cómo se conectan con sus cuerpos y cómo pueden hallar espacios de calma y meditación en su día a día.

**PALABRAS CLAVE:** Alimentación consciente, Atención plena, Educación Infantil, bienestar físico y mental, perseverancia

## **ABSTRACT**

Acquiring good habits from an early age is crucial during the Early Childhood Education stage, as it will significantly impact the overall well-being of children. One of the fundamental habits they should learn to manage early on is healthy eating, which will contribute to comprehensive development and maintaining a balanced lifestyle over time. For this reason, a set of activities specifically designed for third-year Early Childhood Education students is proposed. These activities are divided into three types of sessions: mindful eating, body awareness, and contemplative exercises. The goal is for children to develop a greater awareness of what they eat, how they connect with their bodies, and how they can find moments of calm and meditation in their daily lives.

**KEY WORDS:** Mindful eating, Mindfulness, Infant Education, physical and mental well-being, perseverance.

<b>1. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>4</b>
<b>2. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>6</b>
<b>2.1 Mindfulness .....</b>	<b>6</b>
2.1.1 Origen: .....	6
2.1.2 Beneficios: .....	6
2.1.3 Programas de Mindfulness:.....	8
2.2 Mindful Eating .....	8
2.2.1 Concepto: .....	8
2.2.2 Fundamentos biológicos y psicológicos de la alimentación: .....	11
2.2.3 Mecanismos .....	12
2.2.4 Programas .....	13
2.3 Mindful eating en el contexto escolar .....	14
<b>3. DISEÑO DE LA PROPUESTA .....</b>	<b>17</b>
3.1 Objetivos .....	22
3.2 Metodología .....	22
3.3 Temporalización .....	23
3.4 Atención a la diversidad.....	24
3.5 Propuesta de intervención .....	25
3.6 Evaluación: .....	45
<b>4. CONCLUSIONES Y VALORACIÓN PERSONAL .....</b>	<b>47</b>
<b>5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>49</b>
<b>6. ANEXOS.....</b>	<b>53</b>

## 1. INTRODUCCIÓN

La infancia es un periodo crucial en el desarrollo humano y la alimentación ocupa un papel fundamental en la salud y el bienestar de los niños. Esta etapa se caracteriza por un crecimiento rápido y un desarrollo cognitivo y físico significativo. Una correcta alimentación a lo largo de la infancia no solo garantiza los nutrientes adecuados para un crecimiento favorable, sino que también ofrece pautas alimentarias que pueden influir en la salud durante toda la vida (González, 2017).

A lo largo de la infancia los niños adquieren e interiorizan ciertos hábitos alimenticios, y por ello es fundamental promover una adecuada alimentación desde que estos son bien pequeños (Katz, 2023). Los alimentos ingeridos durante la infancia influyen a nivel físico y mental. Una ingesta correcta puede mejorar los resultados académico, la capacidad de atención y concentración y el nivel emocional (Torres, 2018).

De acuerdo con lo establecido en la ORDEN ECD/853/2022, en el contexto escolar se fomenta la progresiva adopción de hábitos saludables de alimentación, higiene y descanso a través de rutinas estables. Esta medida busca promover el cuidado del cuerpo y el desarrollo de la autonomía entre el alumnado. Estos aspectos ayudarán a los individuos a integrar prácticas cotidianas que mejoren su percepción personal, su autonomía y su relación con el entorno y sus hábitos alimenticios.

Según López-Barrera (2019), la alimentación es una exigencia fisiológica que el cuerpo demanda internamente al ser humano para que este pueda llevar a cabo sus tareas básicas. Sin embargo, hoy en día, las prisas con las que vivimos y las imposiciones cotidianas marcan nuestro ritmo diario, lo que nos lleva a no prestar atención a la mayoría de las actividades que desarrollamos a lo largo del día, incluida la alimentación, que a menudo se lleva a cabo de manera involuntaria.

Desde las primeras etapas de la vida, la alimentación surge como un aspecto crucial a tratar, ya que tiene una influencia fundamental en la consolidación de una base sólida para el bienestar y la salud durante el ciclo vital. El entorno familiar desempeña un papel crucial, ya que las actitudes de los padres hacia los alimentos influyen en las preferencias de los individuos. Dado que los niños en estas edades aún no tienen la capacidad de elegir sus alimentos, es fundamental educarlos sobre la importancia de una alimentación equilibrada y nutritiva. Esto implica

proporcionarles el apoyo necesario y las herramientas adecuadas para desarrollar hábitos alimenticios saludables (Realpe Silva, 2014).

El cuidado infantil debe enfocarse en fomentar el desarrollo integral de los niños, abarcando su bienestar físico, mental y social, ya que representan el futuro de nuestra sociedad. La atención a la salud infantil implica promover la salud, prevenir enfermedades y brindar tratamiento cuando sea necesario. La enseñanza de hábitos alimenticios adecuados desde la infancia es crucial para garantizar una nutrición y salud óptima en los niños, así como prevenir enfermedades en la edad adulta (Paz Azcárate & Muñoz De La Montaña, 2007). En España, las instituciones han intensificado su enfoque en la salud, lo que ha llevado a disponer de recursos que permiten a los centros educativos promover activamente la salud. Un ejemplo de ello es la Guía de Escuelas Promotoras de la Salud, la cual brinda a los colegios pautas para convertirse en promotores de la salud y del bienestar tanto de la comunidad educativa como de su entorno. Aunque se ha observado un creciente interés en la implementación de programas de alimentación saludable en entornos escolares, todavía hay una falta de investigación comparada con otros campos. No obstante, los estudios disponibles sugieren que enseñar habilidades de alimentación saludable en los centros educativos puede tener impactos positivos, como mejorar la relación de los niños con la comida, aumentar la conciencia sobre hábitos alimenticios y disminuir las elecciones alimentarias poco saludables.

Mindful eating o también llamado Alimentación Consciente, es un modo en que llevamos a cabo la acción de ingerir comida ya que se pone especial atención a dicho proceso. Se fundamenta en estar atento a los sabores, olores, texturas y percepciones físicas que notamos durante la ingesta, así como de los pensamientos y emociones que sentimos vinculados a la comida (Campayo, J. G., Morillo, H., López-Montoyo, A., & Demarzo, M. 2018). Esta práctica impulsa una buena relación con la comida ayudándonos en la toma de decisiones conscientes acerca del proceso alimenticio.

En este trabajo vamos a centrarnos en la práctica de la Alimentación Consciente como herramienta para mejorar el desarrollo personal y emocional, fortalecer habilidades cognitivas y fomentar el bienestar en el alumnado, promoviendo una relación saludable con la comida.

## **2. MARCO TEÓRICO**

### **2.1 Mindfulness**

#### **2.1.1 Origen:**

El origen del Mindfulness proviene de técnicas antiguas religiosas procedentes de Oriente, más concretamente del budismo, hace aproximadamente 2500 años. El fundador de esta tradición es el buda Shakyamuni y dicha práctica, que actualmente la conocemos como Mindfulness, se ha expandido paulatinamente por todo el mundo. (Parra et al. 2012)

En el Siglo XX comenzó a vincularse la ciencia con Mindfulness, en este caso, el psicoanálisis fue la primera rama que estableció un primer contacto con el budismo. No obstante, el suceso que revolucionó el desarrollo del Mindfulness fue la creación de la fundación del Center of Mindfulness, en EEUU, bajo la responsabilidad de Jon Kabat-Zinn (Campayo & Demarzo, 2015).

La palabra “*Mindfulness*”, que traducida al español sería “atención plena” o “conciencia plena” es una propiedad de la mente que todas las personas poseemos. Consiste en contar con la aptitud de estar atentos y en el momento presente, sin lamentarse de lo que nos sucede, sino con admisión y sin dictaminar (P. S. V. De Rey, 2015).

Son muchos los autores los que han investigado sobre dicha práctica, entre algunas de las definiciones más relevantes sobre este concepto encontramos las siguientes, tal y como exponen Campayo & Demarzo (2015):

- “Consiste simplemente en observar, contemplar y examinar. Y el papel que asumimos no es el de juez, sino el de científico”.
- “Darse cuenta de la experiencia presente con apertura y aceptación”
- Simplemente para y estar presente, eso es todo”

Por lo tanto, el concepto de Mindfulness integra dos factores esenciales que se deben tener en cuenta, estos son: la autorregulación de la atención, que conlleva a percibir las sensaciones corporales, sensoriales, emocionales y cognitivas, y una posición abierta hacia la experiencia propia, que supone la aceptación total de la realidad (Campayo & Demarzo, 2015).

#### **2.1.2 Beneficios:**

La práctica de Mindfulness puede adoptar diversas técnicas, todas dirigidas a utilizar nuestras fortalezas y conocimiento personal para abordar situaciones de manera saludable.

Principalmente, esta práctica nos capacita para cuidarnos a nosotros mismos, al tiempo que influye positivamente en nuestro entorno (Siquiera et al. 2021).

Este enfoque permite profundizar en la capacidad de prestar atención a lo que ocurre a nuestro alrededor, refuerza la conciencia personal y reduce los síntomas de estrés y ansiedad. Favorece un estado de tranquilidad, control y entusiasmo que facilita la realización de actividades complejas. El Mindfulness se focaliza en la concentración de los estados emocionales y cognitivos, promoviendo la capacidad de atención y concentración, interiorizando conocimientos, mejorando la memoria, aumentando el rendimiento escolar y desarrollando habilidades intelectuales (*Mindfulness Y Los Beneficios De Su Práctica En El Aprendizaje*, n.d.).

Los beneficios derivados de esta práctica han conseguido resultados positivos en diversos campos. En el ámbito sanitario, las mejoras se han reflejado en el tratamiento de enfermedades médicas, en el tratamiento de enfermedades psiquiátricas y en la prevención del estrés y del malestar o bienestar psicológico. En cuanto al ámbito empresarial, los efectos positivos se han observado en la reducción y prevención del estrés laboral y otros peligros psicosociales, el incremento de la satisfacción profesional y mejora del clima laboral, mayor productividad y aumento de la empatía hacia los consumidores. (Campayo & Demarzo, 2015). En el ámbito educativo, Mindfulness ha mostrado su operatividad tanto en docentes como en el alumnado, mejorando el cambio individual y social. Los beneficios contemplados en los profesores son el progreso de la inteligencia emocional y positiva, mejorando su propio bienestar, minimizando el grado de ansiedad, depresión, estrés o la baja laboral. En el caso del alumnado, las ventajas se perciben en el desarrollo global, mejorando el autoconcepto, la satisfacción individual, el conocimiento adquirido, así como los resultados académicos, el ambiente de clase y las relaciones entre los compañeros (Palomero, 2016).

Por consiguiente, la técnica oriental aporta al ámbito educativo mediante la mejora de la memoria, el aumento de la atención, el autocontrol y el grado de creatividad. Además, facilita la regulación de emociones, conductas negativas y la calidad del sueño.

Mindfulness propone una nueva forma de abordar los procesos de enseñanza/aprendizaje, haciendo hincapié en el valor de la indagación introspectiva, del descubrimiento del mundo interior, de la aceptación, la compasión y la amabilidad, frente al sistema educativo hipercéntrico en la transmisión de conocimiento externos (Palomero, 2016, p. 13).



### 2.1.3 Programas de Mindfulness:

Son varios los programas que se han ido desarrollando a lo largo de los años para tratar diferentes dificultades específicas y afrontar las circunstancias que nos ocurren en la vida. Ramajo (2019) destaca tres de los primeros programas que se emplearon para realizar intervenciones terapéuticas.

El primero de ellos se conoce como **Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)** o lo que sería en castellano “Programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness”. Creado por Jon Kabat Zinn en 1979, con el propósito de reducir el estrés, incrementar las relaciones personales, la confianza y mejorar la empatía y la autocompasión.

El segundo recibe el nombre de **Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)** o “Terapia Cognitiva basada en Mindfulness” es un programa diseñado por Zindel Segal, Mark Williams y John Teasdale, para tratar diferentes trastornos como sería la ansiedad o la depresión.

Por último, encontramos el programa **Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP)** elaborado por Bowen, Chawla y Marlatt. Con este programa se refuerza el afecto positivo para frenar la recaída en los estupefacientes.

## 2.2 Mindful Eating

### 2.2.1 Concepto:

Desde sus inicios hasta la actualidad, el Mindfulness ha seguido progresando y acercándose a diferentes áreas, como por el ejemplo el de la salud y la forma con la que nos relacionamos con la comida. Esto implica una conexión más profunda entre la mente y el cuerpo, permitiéndonos percibir las señales que nuestro cuerpo nos envía y responder de acuerdo a sus necesidades. El término empleado es el de “*Mindful eating*” o “*Alimentación Consciente*”, que hace referencia a la toma de conciencia del vínculo establecido entre las personas y la comida a través del uso de la atención plena.

Campayo et al. (2022) explican que para poder poner en práctica esta habilidad es necesario comprender ciertos requisitos que facilitan la conexión entre la mente y el cuerpo, lo que nos permite abordar de manera efectiva las necesidades nutricionales reales de nuestro organismo.

1. *Prestar atención a cómo comemos*, es decir, ser consciente de los productos que vamos a ingerir, cómo es el proceso desde que acercamos el utensilio para coger la comida hasta el recorrido que atraviesa por nuestro organismo para aportarnos los nutrientes necesarios.

2. *Percibir los pensamientos propios vinculados con la comida.* Analizar el periodo de tiempo que transcurre durante la ingesta y consigo los mensajes que nuestra mente genera por lo que algunos alimentos pueden activar ciertos pensamientos negativos. Por lo tanto, el Mindful eating alejaría esos pensamientos y centraría su atención al acto de comer y contemplar totalmente lo que se está ejecutando.
3. *Investigar los alimentos plenamente, vinculándose con las emociones, sensaciones y pensamientos que nos provocan.* Los datos sensoriales que nuestros sentidos perciben pueden mover distintas emociones y pensamientos presentes o pasados, como sería el caso de los recuerdos que se vivieron tiempo atrás. El Mindful eating tiene por objetivo ser conscientes de estos transcurso que aparecen en cada uno de nosotros. Esto permite apreciar todas las sensaciones que nuestros sentidos perciben en relación con lo que se va a comer, incrementando el interés y lo que los autores llaman “mente de principiante”.
4. *Ser conscientes de las acciones que se realizan en el acto de comer.* Reconocer la actitud que se muestra mientras se preparan los alimentos, cómo nos acomodamos para comer, la manera en la que comemos, el lugar donde y con quién lo hacemos, entre otros factores relacionados con la ingesta de la comida.
5. *Valorar nuestro cuerpo, a nuestra persona y a la relación que tenemos con los alimentos.* El vínculo alimenticio no se puede modificar de un día para otro, es un proceso lento que conlleva aceptar la forma en la que estamos llevando a cabo este proceso y no perder el foco de que se está intentado cambiar de la mejor manera que se puede. Si nos encontramos en este punto, estaríamos en el camino de la aceptación. Gracias al Mindful eating comprendemos que el cuerpo realiza un trabajo muy importante ya que nos permite llevar a cabo nuestras actividades cotidianas, por lo que aprendemos a tratarnos con respeto, cariño y delicadeza.
6. *Detectar sensaciones de hambre y signos de ansiedad.* El cuerpo nos manda señales fisiológicas cuando tenemos hambre y es fundamental conocerlas. De esta forma identificamos las necesidades propias y podemos dar una respuesta en función de lo que nuestro cuerpo requiere en cada momento.
7. *Prestar atención a situaciones y emociones que nos llevan a tomar decisiones sobre la ingesta o no de alimentos.* El entorno en el que nos desenvolvemos nos incita a comer en muchas ocasiones cuando en realidad no tenemos la necesidad biológica de hacerlo. Por

ello, es importante identificar los momentos en los que determinados factores nos llevan a comer para así poder modificar esta acción por otra más saludable y desarrollar estrategias que nos ayuden a rectificar la situación y reducir la intensidad de la emoción.

8. *Evitar el juicio.* Durante la ingesta de alimentos es frecuente observar como nos criticamos porque comemos ciertos productos que no son los más nutritivos y saludables, pero no por ello, debemos establecer una crítica estricta con nosotros mismos. Es una decisión que se ha tomado y se debe estar conforme, es decir, aceptarla y vivenciarla en su totalidad. Se debe entender que los alimentos son elementos que nos ayudan a vivir y nos permiten llevar a cabo un funcionamiento correcto del cuerpo.

9. *Respetar la ingesta de los alimentos.* Mediante el Mindful eating podemos atender los procesos mentales que se activan cuando tomamos decisiones sobre el proceso de comer mientras se hace con conciencia.

10. *Ser amables con nosotros mismos y con la manera en la que nos vinculamos con la comida.* Si nos tratamos de forma poco amable dejaremos de atender las necesidades del cuerpo y nos sentiremos peor. Debemos establecer un diálogo con nosotros mismos en el que seamos compasivos y se forje una relación saludable con la comida. La compasión es la clave para trabajar la alimentación consciente. El estrés y la ansiedad conlleva a dejar a la alimentación en un segundo plano.

Por consiguiente, es importante resaltar que la alimentación consciente no supone la consecución de una dieta o la restricción total de ciertos alimentos. Se trata más bien de disfrutar y vivir conscientemente el acto de comer.

Las estrategias que se emplean en la alimentación consciente dirigen la atención hacia la experiencia interna como hacia la externa. La persona se vuelve consciente de sí misma y de su entorno, sin establecer juicios presentes y aceptándose a sí misma. En este sentido, el Mindfulness facilita la oportunidad de incrementar la regulación emocional, moderando o minimizando el efecto de las emociones negativas relacionadas con la alimentación, mientras que la atención plena se convierte en un nuevo enfoque para afrontar estas situaciones (Campayo et al., 2022).

### **2.2.2 Fundamentos biológicos y psicológicos de la alimentación:**

Siguiendo la idea de Calañas-Continente & Bellido (2006) alimentarse conlleva al desarrollo de las personas y es necesario introducir una proporción adecuada de macro y micronutrientes para satisfacer las necesidades fisiológicas. Estas necesidades están influidas por diferentes aspectos como es el sexo, la edad, la constitución corporal, el ejercicio físico y las peculiaridades individuales.

Para detectar cuales son los agentes que provocan las diferencias corporales es imprescindible conocer las necesidades alimentarias básicas y observar la función que desarrollan durante el periodo de crecimiento. Esta necesidad aparece desde que nos encontramos en el útero, pero una vez fuera de ese espacio, es en estos primeros meses donde la alimentación se convierte en un requisito esencial para satisfacerla. Sin embargo, a lo largo de las distintas etapas de desarrollo que atraviesan las personas, dicha necesidad varía debido al proceso de crecimiento.

Comprender la influencia del micro y macroambiente en las personas supone contar con un gran número de factores que influyen en los hábitos alimenticios y en las decisiones de la comida a nivel personal. El microambiente recoge aspectos principalmente relacionados con la ingesta y el consumo energético, pero también hace referencia a la accesibilidad de los alimentos con lo que cuenta en su entorno. A esto se le suma la capacidad económica dado que el nivel de ingresos puede repercutir en la adquisición de alimentos de calidad. Respecto al macroambiente, las costumbres y tradiciones afectan notablemente en las decisiones alimenticias debido a las relaciones sociales que desempeñamos con los demás. En los últimos tiempos, las personas con poder adquisitivo o con una jornada laboral extensa han aumentado su ingesta de alimentos nutritivamente altos en grasas, lo que provoca un aporte calórico extra (Campayo et al., 2022). No obstante, se debe mencionar cómo el marketing y la publicidad ha influido en la industria alimentaria facilitando productos concretos que afectan en la alimentación.

Son varios los estudios que han creado relación entre aspectos psicológicos y alimentario, destacando la función de las emociones como determinantes en la conducta alimentaria. Las emociones negativas como la tristeza, la ansiedad, la ira, la depresión entre otras, incrementan el consumo de alimentos. Además, el nivel de intensidad de la emoción también influye en la ingesta ya que cuanto más fuerte es la emoción mayor es el descontrol alimentario. La presencia de emociones negativas fomenta el consumo de alimentos dulces y de alto contenido graso

debido a que la ingesta de estos alimentos produce placer frente a la emoción negativa que se está experimentando. Por lo tanto, las personas que regulan las emociones a través de la comida, ingieren alimentos reconfortantes para reducir su malestar a corto plazo (Palomino-Pérez, 2020).

### **2.2.3 Mecanismos**

Los mecanismos involucrados en las estrategias de Mindfulness aportan grandes beneficios en el comportamiento alimentario. Contamos con dos tipos de mecanismos; psicológicos y fisiológicos. Los primeros son procesos que pueden controlar el consumo de alimentos, mientras que los segundos son los carriles por los cuales el Mindfulness puede solucionar conflictos alimentarios.

Dentro de los mecanismos psicológicos los aspectos que toman especial importancia son la atención y la autoconciencia, la conciencia interoceptiva, la relajación y la aceptación. Gracias al desarrollo de la práctica del Mindfulness estos conceptos pueden mejorar a través del entrenamiento en dicha disciplina. Esto nos ayuda a desarrollar hábitos más saludables y a mantenerlos en el tiempo, reduciendo conductas inapropiadas y enriqueciendo nuestras vivencias. Al estar más atentos a las señales internas de hambre y saciedad, desarrollamos una mayor conciencia corporal y aprendemos a reconocer lo que nuestro cuerpo nos está comunicando. Identificar estos mensajes nos permite realizar una ingesta adecuada y proporcionar a nuestro organismo lo que necesita para funcionar correctamente. Como resultado, podemos disfrutar de una alimentación más relajada y consciente. La capacidad de relajación implica distanciarse emocionalmente, observar los pensamientos y comprender su verdadero significado, aceptando todos los aspectos emocionales, cognitivos y conductuales sin juzgar. Esto ayuda a minimizar el comer emocional o situacional y permite gestionar las emociones de manera más efectiva.

Concluyendo, los mecanismos psicológicos permiten integrar procesos metacognitivos que facilitan el cambio de conductas desadaptativas, implementar nuevos hábitos y gestionar emociones, así como los procesos cognitivos, fisiológicos y conductuales.

En cuanto a los mecanismos fisiológicos, dos factores juegan un papel importante en este proceso. Por un lado, el estrés puede influir tanto en aumentar la ingesta normal como en reducir la sensación de hambre. Por otro lado, encontramos la red cerebral por defecto, que se refiere a las regiones cerebrales que permanecen activas cuando las personas no están

concentradas en una tarea externa. Sin embargo, mediante un entrenamiento adecuado en Mindfulness, es posible modificar esta red cerebral estableciendo diferentes modos de conciencia sensorial. Esta conciencia sensorial puede hacer que las personas sean más conscientes de las señales de hambre y saciedad, lo que a su vez puede mejorar los hábitos alimentarios.

Hoy en día encontramos diferentes investigaciones que tratan sobre el resultado del Mindfulness en la conducta alimentaria. El objetivo de dichas investigaciones es instaurar protocolos estandarizados adecuados al problema alimentario.

#### **2.2.4 Programas**

En la actualidad, se encuentran diversas investigaciones que exploran los efectos del Mindfulness en la conducta alimentaria. Estos estudios tienen como objetivo establecer protocolos estandarizados que sean efectivos para abordar los problemas relacionados con la alimentación.

A continuación, se describirán dos programas que, mediante la práctica de Mindfulness, contribuyen a reducir la impulsividad y la ansiedad, promueven el desarrollo de una relación saludable con uno mismo, los sentimientos y las ideas, y al mismo tiempo, ayudan a modificar conductas alimentarias no adaptativas. Estos programas van más allá de simplemente comer de manera saludable y estructurada.

El primero de ellos, se conoce como Mindfulness-Based Eating Awareness Training (MB-EAT), fundado por Jean Kristeller y Ruth Q. Wolever. Este protocolo se elaboró para tratar el trastorno por atracón. Las personas que padecen dicha enfermedad cuentan con cierta dificultad para tratar el dolor emocional y ser conscientes de las percepciones de hambre y saciedad (Morillo & García Campayo, 2017). Shauna Shapiro y Jeffrey Schwartz en 2000 exponen: “Una de las metas principales del programa MB-EAT es re-regular el equilibrio entre los factores fisiológicos y no nutritivos que impulsan a la alimentación” (Campayo et al. 2022).

Este programa pretende, mediante la realización de meditaciones guiadas, educar nutricionalmente, distinguir el hambre emocional del físico y reconocer los pensamientos. Los primeros objetivos se centran en poner atención a las características de los alimentos, la forma en la que se come y el nivel de hambre. Aunque, más adelante los objetivos se redirigen al

desarrollo de la capacidad para seleccionar los alimentos, el nivel de saciedad, las emociones y pensamientos que surgen durante el periodo de la ingesta.

En cuanto al programa llamado “Mindful Eating-Conscious Living (ME-CL), creado por Jan Chozen Bays y Char Wilkin, busca crear un vínculo sano con la comida y con nosotros mismos. Enfatiza en la habilidad del silencio y en la compasión. El silencio admite escuchar aquello que pensamos, es decir, nos permite analizar el grado de conciencia que tenemos de nosotros mismos y de nuestro entorno. La compasión es clave en este proceso ya que permite mejorar el equilibrio y la benevolencia hacia nuestra persona y hacia el resto.

De este modo, los ejercicios que se llevan a cabo en este programa están relacionados con técnicas de atención consciente hacia el cuerpo, hacia la alimentación y a la compasión. Dicho planteamiento no tiene como objetivo final la pérdida controlada de peso, sino que pretende adquirir un cambio relacional con la alimentación.

Así pues, para comprobar los factores que intervienen en la alimentación consciente podemos encontrar diferentes instrumentos que miden los aspectos asociados a la ingesta y al comer consciente. Sin embargo, debido a la reciente práctica de la técnica, son pocas las valoraciones que recibe el Mindful eating. A continuación, como (Campayo et al. 2022) detallan, se van a describir 2 cuestionarios concretos sobre Mindful eating y otros que evalúan la alimentación.

### 2.3 Mindful eating en el contexto escolar

La infancia es una etapa esencial en el desarrollo integral del niño. Una correcta alimentación a lo largo de este periodo conlleva a la adquisición de su máximo potencial. Por este motivo, los conocimientos aprendidos en edades tempranas les guiarán durante toda su vida. Los principales responsables de la difusión de buenos hábitos son la familia y la escuela.

Los centros escolares son lugares donde se fomenta el desarrollo de aprendizajes y aptitudes relacionadas con la promoción de la salud. Tal y como explican González et al. (2021) existen diferentes estudios que reflejan la importancia de las intervenciones en el contexto escolar para mejorar conocimientos, actitudes y conductas. Para ello, siguiendo lo expuesto por Salinas et al. (2014) es fundamental tener presentes los siguientes elementos:

- Incorporación de normativa escolar saludable en el proyecto educativo y en el currículo mediante el desarrollo de prácticas saludables.

- Medio físico salubre y protegido, con soportes para el ejercicio físico y una alimentación adecuada.
- Entorno social garante de hábitos positivos para la salud.

#### *Intervenciones educativas:*

En Aragón, se implementan diversas intervenciones educativas centradas en la promoción de hábitos alimenticios saludables en los centros educativos. Las intervenciones suelen estar diseñadas por los organismos gubernamentales, organismos no gubernamentales, especialistas de la salud y asociaciones de padres y madres. Entre las acciones llevadas a cabo se encuentran programas de educación alimentaria, actividades extracurriculares como talleres de cocina, charlas y visitas a mercados locales. Además, se promueven menús escolares saludables y la práctica regular de actividad física como parte de un estilo de vida saludable.

Un proyecto que continúa desarrollándose desde el año 2013 en la Comunidad Autónoma de Aragón es “La Estrategias de Promoción de Alimentación y Actividad Física Saludables en Aragón” con el propósito de incentivar la alimentación saludable y el deporte para reducir la tasa de enfermedades relacionadas con la dieta, así como el alto porcentaje de obesidad en la población infantil y adolescente. Otro ejemplo es la “Guía de Comedores Escolares de la Comunidad Autónoma de Aragón”, desarrollada conforme a lo establecido en la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición. Esta guía se creó con el objetivo de instruir a los encargados de los comedores escolares para fomentar hábitos alimentarios saludables entre los niños escolarizados, además de promover la alimentación sostenible. Se prioriza la selección de alimentos que no solo sean beneficiosos para la salud, sino que también reduzcan el impacto medioambiental.

A continuación, se van a describir algunos programas implantados en diferentes países, con el fin de comprender cómo ciertas prácticas y hábitos pueden influir en la salud y el bienestar de la población.

Programa de educación en alimentación saludable en escuelas: El programa fue desarrollado en Chile, concretamente en la ciudad de Los Andes. Se diseñó en función de dos tipos de talleres, unos dirigidos a los familiares de niños en el periodo de preescolar y otros, destinados a los docentes. Los talleres con padres se organizaron en 6 sesiones de 90 minutos cada quince días y, en estas reuniones se enseñó a planificar las comidas de los niños, introducir cambios alimenticios, aumentar la ingesta de frutas y verduras y variar los alimentos en cada una de las



comidas. En cuanto a los talleres de los profesores, tuvieron lugar en 9 sesiones de 60 minutos cada quince días y en ellos se trabajaron conceptos sobre la alimentación saludable y cómo transferir esos conocimientos al alumnado.

Programa Mi Escuela Saludable (MES): implantado en la Ciudad de Buenos Aires con el fin de sensibilizar acerca de la gravedad del sobrepeso y obesidad infantil, promoviendo prácticas y hábitos saludables mantenidos en el tiempo. El programa tiene una duración de dos años y se desarrolla a través de diferentes talleres.

Programa Nacional de Alimentación Escolar (PNAE): En el año 2009, el gobierno de Brasil elaboró un proyecto destinado a promover la alimentación escolar sostenible en los centros escolares. Este proyecto se centró en ofrecer alimentos de alta calidad, apoyar a los negocios locales y promover la educación alimentaria entre el alumnado. Se lograron resultados significativos, como la instauración de programas de alimentación escolar sostenibles como un derecho, garantizando la seguridad alimentaria. Además, se promueve el consumo de alimentos de kilómetro cero y se incluye la educación alimentaria en el plan de estudios escolar.

Programa de Alimentación Escolar Integral (PAEI): En la ciudad de Bogotá se creó el Programa de Alimentación Escolar con el objetivo de ofrecer al alumnado a lo largo de la jornada escolar alimentos nutritivos y educación sobre hábitos alimentarios saludables. Este programa no solo se enfoca en proporcionar nutrición, sino que también busca mejorar el rendimiento académico de los estudiantes, así como su capacidad de atención y concentración mediante esta práctica.

Programa 16: La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) pensó este programa con la finalidad de ayudar a que los centros educativos sean ambientes propensos al impulso de una alimentación saludable y sostenible, a través de la promoción de la calidad nutricional y su control en los menús, en los alimentos y en las máquinas expendedoras.

### 3. DISEÑO DE LA PROPUESTA

#### Introducción

Las áreas del currículum de Educación Infantil que se van a desarrollar en esta propuesta, tendiendo a la ORDEN ECD/853/2022, de 13 de junio, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón, son *Crecimiento en Armonía*, *Descubrimiento y Exploración del Entorno*, *Comunicación y Representación de la Realidad*. Sin embargo, las áreas que mayor atención van a recibir en las sesiones son Crecimiento en Armonía y Comunicación y Representación de la Realidad.

Los objetivos generales de etapa que se van a trabajar son:

- a) Conocer su propio cuerpo y el de las otras personas, así como sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
- b) Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
- c) Descubrir, nombrar y desarrollar sus capacidades emocionales y afectivas.

Las competencias claves relacionadas con el tema de trabajo son las siguientes:

- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA).
- Competencia emprendedora (CE).
- Competencia ciudadana (CC)

En relación con los objetivos de trabajo de las áreas encontramos diferentes competencias específicas, saberes básicos y criterios de evaluación.

#### Área “Crecimiento en armonía”:

##### *Competencias específicas*

CA.1. Progresar en el conocimiento y control de su cuerpo y en la adquisición de distintas estrategias, adecuando sus acciones a la realidad del entorno de una manera segura, para construir una autoimagen ajustada y positiva.

CA.2. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.

CA.3. Adoptar modelos, normas y hábitos, desarrollando la confianza en sus posibilidades y sentimientos de logro, para promover un estilo de vida saludable y eco-socialmente responsable

#### *Saberes básicos*

- A. El cuerpo y el control progresivo del mismo.
- B. Desarrollo y equilibrio afectivo.
- C. Hábitos de vida saludable para el autocuidado y el cuidado del entorno.
- D. Interacción socioemocional en el entorno. La vida junto a los demás

#### *Criterios de evaluación*

- 1.1 Progresar en el conocimiento de su cuerpo ajustando acciones y reacciones y desarrollando el equilibrio, la percepción sensorial y la coordinación en el movimiento.
- 1.2. Manifestar sentimientos de seguridad personal en la participación en juegos y en las diversas situaciones de la vida cotidiana, confiando en las propias posibilidades y mostrando iniciativa.
- 1.3. Manejar diferentes objetos, útiles y herramientas en situaciones de juego y en la realización de tareas cotidianas y actividades propuestas, mostrando un control progresivo y de coordinación de movimientos de carácter fino.
- 1.4. Participar en contextos de juego dirigido y espontáneo ajustándose a sus posibilidades personales.
- 2.1. Identificar y expresar sus necesidades y sentimientos ajustando progresivamente el control de sus emociones.
- 2.3. Expresar inquietudes, gustos y preferencias, respetando las de los demás y mostrando satisfacción y seguridad sobre los logros conseguidos.
- 3.1. Realizar actividades relacionadas con el autocuidado y el cuidado del entorno con actitud de respeto, mostrando autoconfianza e iniciativa.
- 3.3. Adquirir de forma progresiva actitudes de cuidado personal y cuidado del entorno.

## Área “Descubrimiento y exploración del entorno”

### *Competencias específicas*

DEE.2 Desarrollar, de manera progresiva, los procedimientos del método científico y las destrezas del pensamiento computacional, a través de procesos de observación y manipulación de objetos, para iniciarse en la interpretación del entorno y responder de forma creativa a las situaciones y retos que se plantean.

DEE 3. Reconocer elementos y fenómenos de la naturaleza, mostrando interés por los hábitos que inciden sobre ella, para apreciar

### *Saberes básicos*

A. Diálogo corporal con el entorno. Exploración creativa de objetos, materiales y espacios.

B. Experimentación en el entorno. Curiosidad, pensamiento científico, razonamiento lógico y creatividad.

C. Indagación en el medio físico y natural. Cuidado, valoración y respeto.

### *Criterios de evaluación*

2.1. Gestionar situaciones, dificultades, retos o problemas planificando secuencias de actividades, mostrando interés e iniciativa y colaborando con sus iguales.

2.7. Participar en salidas que permitan observar la localidad y su entorno, mostrando actitud de respeto hacia el patrimonio natural y cultural.

3.1. Mostrar una actitud de respeto y cuidado hacia el medio natural, el patrimonio y los espacios compartidos en la localidad, identificando el impacto positivo o negativo de algunas acciones humanas sobre estos.

3.2. Identificar rasgos comunes y diferentes entre seres vivos e inertes.

3.3. Establecer relaciones entre el medio natural y social a partir de conocimiento y observación de algunos fenómenos naturales y de la vida en sociedad de las personas

en su entorno. En particular, identificar la relación con el medio natural y social de los diferentes oficios.

### Área “Comunicación y representación de la realidad”

#### *Competencias específicas*

CRR.2. Interpretar y comprender mensajes y representaciones apoyándose en conocimientos y recursos de su propia experiencia para responder a las demandas del entorno y construir nuevos aprendizajes.

CRR.3. Producir mensajes de manera eficaz, personal y creativa utilizando diferentes lenguajes, descubriendo los códigos de cada uno de ellos y explorando sus posibilidades expresivas para responder a diferentes necesidades comunicativas.

#### *Saberes básicos*

A. Intención y elementos de la interacción comunicativa

C. Comunicación verbal y oral. Expresión-comprensión-diálogo

F. El lenguaje y la expresión musicales

G. El lenguaje y expresiones plásticos y visuales

H. El lenguaje y la expresión corporal

#### *Criterios de evaluación*

2.1. Interpretar de forma eficaz los mensajes e intenciones comunicativas de los demás.

2.2. Mostrar actitud de escucha atenta y respetuosa, e interés por las comunicaciones de los demás.

2.3. Interpretar los mensajes transmitidos mediante representaciones o manifestaciones artísticas, o en formato digital, reconociendo la intencionalidad del emisor y mostrando una actitud curiosa y responsable.

3.3. Evocar y expresar espontáneamente ideas a través del relato oral.

3.4 Elaborar creaciones plásticas explorando y utilizando diferentes materiales y técnicas, y participando activamente en el trabajo en grupo cuando se precise.

3.5. Interpretar propuestas dramáticas y musicales utilizando y explorando diferentes instrumentos, recursos o técnicas.

3.6. Ajustar armónicamente su movimiento al de los demás y al espacio como forma de expresión corporal libre, manifestando interés e iniciativa.

### **3.1 Objetivos**

En cuanto a los objetivos específicos que se pretende trabajar son los siguientes:

1. Promover el desarrollo personal y emocional del alumnado a través de la toma de conciencia de su propio cuerpo, identificando emociones y sentimientos y fomentando la alimentación consciente para establecer una relación saludable y equilibrada con la comida.
2. Mejorar las habilidades cognitivas para desarrollar la atención y concentración del alumnado promoviendo una alimentación consciente y mejorando hábitos alimenticios mediante una mayor conciencia y atención durante la ingesta.
3. Fomentar el bienestar integral por medio de una relación sana y justa con la comida para favorecer el bienestar físico, emocional y mental del alumnado.
4. Desarrollar habilidades de regulación emocional fortaleciendo la conexión mente-cuerpo para promover una relación consciente y equilibrada con la alimentación y la conciencia corporal.

### **3.2 Metodología**

El diseño de esta propuesta de intervención se va a llevar a cabo a través de una metodología activa y participativa, ya que el principal objetivo de las metodologías activas consiste en que el alumnado aprenda de forma significativa y aplique dicho conocimiento en diferentes contextos y pueda ampliarlo a partir de nuevas vivencias (Villalobos-López, 2022). Supone un proceso interactivo donde la comunicación entre docente-alumno, alumno-alumno es fundamental para que ambas partes obtengan ganancias. El docente es el encargado de seleccionar y preparar actividades para fomentar el aprendizaje significativo y, de esta forma, el alumno consiga los objetivos planteados, desarrolle diferentes habilidades y actitudes que le resulten útiles dentro como fuera del aula (Curipoma et al., 2023).

En este caso, el aprendizaje experiencial o vivencial va a guiar el desarrollo de las actividades propuestas a lo largo de la propuesta. El aprendizaje experiencial es un proceso donde el alumnado desempeña el papel principal de su propio conocimiento, mediante un alto grado de implicación mental, actitudinal y afectiva (Graciá, 2019). De esta forma, el aprendizaje vivencial permite al sujeto conectar sus cinco sentidos con la experiencia en sí misma y facilita lo aprendido.

### 3.3 Temporalización

La propuesta se llevaría a cabo al inicio del curso escolar, para poder enseñar hábitos e ir integrándolos progresivamente en la vida cotidiana del alumnado. De este modo, las sesiones comenzarán a desarrollarse en el mes de octubre, concretamente a mediados de este mes y, terminarían en diciembre antes de las vacaciones de Navidad, dando así por finalizado el primer trimestre. Por tanto, a lo largo de cada semana se realizarán dos sesiones, una tendría lugar cada martes y la otra cada viernes. En las sesiones de los martes se llevarían a cabo las actividades relacionadas con el cuerpo y los viernes las actividades basadas en la alimentación.

En cuanto a las sesiones centradas en el aprendizaje de las prácticas contemplativas se realizarán los jueves. Una vez hechas estas sesiones, se pondrían en práctica todos los días de la semana dado que, el objetivo es implementar dicha práctica de forma rutinaria en el aula.

SEMANA	OCTUBRE					NOVIEMBRE				
	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V
14-18	Sesión 1 Obj (1,2)	Sesión 1 Obj (1,4)	Sesión 3 Obj (1, 2, 4)	Sesión 1 Obj (1, 3)	Sesión 5 Obj (1, 3, 4)					
21-25		Sesión 2 Obj (1, 4)		Sesión 2 Obj (2, 3)						
28-31						Sesión 3 Obj (1, 4)			Sesión 3 Obj (2, 3)	
4-8						Sesión 4 Obj (1, 4)			Sesión 4 Obj (2, 3)	
11-15						Sesión 5 Obj (1,2,3,4)			Sesión 5 Obj (2, 3)	
28-22						Sesión 6 Obj (1, 4)			Sesión 6 Obj (2, 3)	
25-28						Sesión 7 Obj (1, 3, 4)			Sesión 7 Obj (1, 2, 3)	

Sesiones de conciencia corporal (C.C) ■  
 Sesiones de alimentación (A) ■  
 Sesiones contemplativas (C) ■



### **3.4 Atención a la diversidad**

En la educación actual, la atención a la diversidad se erige como un pilar fundamental, reflejando su importancia en la normativa vigente. La Ley Orgánica de Educación (LOE), modificada por la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, de modificación de la LOE (LOMLOE), y el Decreto 188/2017, de 7 de noviembre, por el que se establece el marco de actuación para la atención a la diversidad en la educación en Aragón, en el cual establecen la necesidad de garantizar la inclusión y la igualdad en el sistema educativo.

Las actuaciones generales que deben implementarse para asegurar la atención a la diversidad son:

1. Llevar a cabo una evaluación inicial acerca de las necesidades educativas del alumnado para conseguir un proceso educativo adaptado a las características y necesidades de este.
2. Planificación de la respuesta educativa: Se debe planificar y desarrollar una respuesta educativa adecuada a las necesidades del alumnado, a través de la adaptación del currículo, la atención individualizada y la coordinación de los diferentes agentes implicados en el proceso educativo.
3. Coordinación y participación de las familias: Se debe fomentar la participación de las familias en el proceso educativo, así como, coordinar la intervención educativa con ellas.
4. Formación del profesorado: Se debe garantizar la formación continua del profesorado en materia de atención a la diversidad y en el uso de metodologías y recursos adecuados a las necesidades del alumnado.

En cuanto a las actuaciones específicas que se deben llevar a cabo para atender a la diversidad son las siguientes:

1. Adaptación curricular: Se deben adaptar los objetivos, contenidos y criterios de evaluación del currículo a las necesidades y características del alumnado, a través de la elaboración de adaptaciones curriculares individualizadas.
2. Atención a la diversidad funcional: Se deben desarrollar medidas específicas para atender a la diversidad funcional del alumnado, garantizando su inclusión y participación plena en el proceso educativo.

En resumen, la atención a la diversidad constituye un principio esencial en la educación, y su implementación adecuada asegura la inclusión y la equidad dentro del sistema educativo.

### **3.5 Propuesta de intervención**

La propuesta de intervención creada parte de la necesidad de trabajar la alimentación consciente con el alumnado, pero, al mismo tiempo, se van a tratar otros aspectos interrelacionados con la temática principal. En este caso, el cuerpo humano y la práctica de la meditación. Las actividades se han distribuido en diferentes sesiones en función de la temática, es decir, hay 7 sesiones específicas para abordar la alimentación, 7 actividades para tratar el cuerpo humano y 5 sesiones para trabajar la meditación. La propuesta está pensada para el alumnado de tercero de Educación Infantil, la edad del alumnado oscila entre los 5 y 6 años.

#### **ACTIVIDADES ALIMENTACIÓN SALUDABLE:**

##### **SESIÓN 1: EXPLORANDO EL MERCADO (45 minutos)**

##### **Objetivos (1, 3):**

- Conocer los diferentes tipos de alimentos que existen
- Explorar el lugar donde se pueden adquirir los alimentos

**Espacios y agrupamientos:** La actividad tendrá lugar en el mercado del barrio por lo que el alumnado se organizará en grupo-clase.

**Descripción:** El alumnado se desplazará del centro escolar al mercado del barrio acompañado por los docentes. Tras llegar al lugar indicado, se les explicará que van a recorrer el mercado, viendo así todos los puestos que lo conforman y hablando con los comerciantes para conocer

cuál es su trabajo y cuáles son los tipos de alimentos que venden. Finalizada la visita regresan al colegio para poder reflexionar sobre lo acontecido y manifestar sus pensamientos con el grupo-clase.

**Materiales:** No necesarios.

**Temporalización:** 17/10/2024

## **SESIÓN 2: ¿Y TÚ DE DÓNDE VIENES? (40 minutos)**

### **Objetivos (2, 3):**

- Conocer la procedencia de los alimentos
- Distinguir los alimentos de origen animal y vegetal

**Espacios y agrupamientos:** La actividad tendrá lugar en el aula de referencia donde el alumnado se organizará en grupo-clase.

**Descripción:** La sesión comenzará poniendo el foco de interés en una nevera de juguete, en la cual en su interior se encontrarán diferentes tipos de alimentos (carne, fruta, pescado, verdura, lácteos etc). Se le hará preguntas al alumnado para ver si identifican los alimentos y si saben cómo han llegado hasta la nevera. Recordando la sesión anterior, se mencionará el lugar donde se adquieren los alimentos, pero se les consultará si saben el verdadero origen de esos productos. Tras dejar un tiempo para escuchar los comentarios del alumnado, se mostrará una pequeña presentación con productos de origen animal y vegetal. En la sección de los alimentos de origen animal se mostrarán imágenes de animales como el cerdo, la vaca, el pollo y pescados. En cuanto a los alimentos de origen vegetal se presentarán imágenes de frutas y verduras. Una vez realizada la explicación se llevará a cabo un juego en el cual tendrán que poner en práctica lo previamente explicado, es decir, tendrán que clasificar los alimentos en función de su procedencia.

### **Materiales:**

- Nevera de juguete
- Alimentos de juguete
- Presentación procedencia alimentos
- Tarjetas con alimentos y su origen

**Temporalización:** 24/10/2024

### **SESIÓN 3: ARTE COMESTIBLE (50 minutos)**

#### **Objetivos (2, 3):**

- Fomentar la exploración sensorial
- Desarrollar las habilidades motoras finas
- Potenciar la creatividad

**Espacios y agrupamientos:** La actividad tendrá lugar en el comedor donde el alumnado se organizará individualmente.

**Descripción:** Recordando lo trabajado en la sesión anterior, se le explicará al alumnado que los alimentos se ordenan en diferentes grupos y que cada grupo se asocia a un color (hidratos de carbono-amarillo, frutas y verduras-verde, proteínas-azul y grasas/dulces-morado). A continuación, se mostrarán los alimentos que integran estos grupos con la ayuda de las bandejas de colores y las imágenes previamente elaboradas.

Para que el alumnado experimente se les proporcionará una variedad de alimentos, como, por ejemplo, fruta, pan, chocolate, lácteos, etc. A continuación, se les facilitará una superficie para trabajar en ella, en este caso, una bandeja, y daremos un tiempo para que usen su creatividad para crear una obra de arte utilizando los alimentos como materiales.

Para empezar, se animará al alumnado a tocar, oler y probar los diferentes alimentos. Después, se les sugerirá varias ideas para manipular los alimentos: crear patrones o formas usando trozos de los alimentos dados, diseñar caras o figuras, imitar paisajes, crear historias etc. Como cierre de la actividad, el alumnado podrá disfrutar de su creación comiendo los alimentos que ha utilizado.

#### **Materiales:**

- Bandejas
- Alimentos varios (fruta, pan, cereales, lácteos, proteínas, chocolate...)
- Cubiertos de cartón (cucharas, tenedores y cuchillos)

**Temporalización:** 31/10/2024

## **SESIÓN 4: EL PLATO JUSTO (50 minutos)**

### **Objetivos (2, 3):**

- Conocer la agrupación de los alimentos
- Comprender las porciones adecuadas
- Descubrir la variedad de alimentos
- Fomentar la toma de decisiones
- Incentivar hábitos alimenticios saludables

**Espacios y agrupamientos:** La actividad tendrá lugar en el aula de referencia donde el alumnado se organizará en grupo-clase.

**Descripción:** Al inicio de la sesión, se les informará a los estudiantes sobre la clasificación de los alimentos en distintos grupos, asociando cada grupo con un color específico (hidratos de carbono - amarillo, frutas y verduras - verde, proteínas - azul). Posteriormente, se exhibirán los alimentos pertenecientes a estos grupos utilizando bandejas de colores e imágenes previamente preparadas. Una vez presentados los alimentos, se introducirá el conocido "Plato de Harvard" para explicar las porciones recomendadas de cada tipo de alimento en las comidas. Luego, se organizará a los estudiantes en grupos de trabajo para que, en conjunto, creen un plato saludable y equilibrado. Al finalizar, se discutirá qué alimentos seleccionaron y cómo quedó configurado el plato.

### **Materiales:**

- Dibujos plato Harvard
- Imágenes de todos los grupos de alimentos

**Temporalización:** 07/11/2024

## **SESIÓN 5: SOMOS COCINEROS (45 minutos)**

### **Objetivos (2, 3):**

- Aprender hábitos de alimentación saludable
- Conocer los productos de temporada

- Favorecer la percepción sensorial a través de diferentes texturas y sabores
- Fomentar la autonomía

**Espacios y agrupamientos:** La actividad tendrá lugar en el comedor donde el alumnado se organizará en grupo-clase.

**Descripción:** La sesión dará comienzo con un juego en el que, con los ojos tapados, tendrán que adivinar el olor que huelen e identificar el alimento. Si el alumnado no pudiera reconocer los alimentos, se introduciría el apoyo visual de los alimentos para que gracias a la vista puedan identificarlo. Una vez realizada la clasificación se les preguntaría qué es lo que tienen en común todos esos alimentos para que, tras escuchar el debate generado, se llegara a la conclusión de que son alimentos de temporada. Así, podríamos poner en valor el hecho de consumir este tipo de alimentos según la estación en la que nos encontremos. En este caso, se pondrá atención a los alimentos de otoño-invierno ya que es en esta época en la que se haría la actividad.

Posteriormente, el alumnado se convertirá en chef y crearán su propio plato con los alimentos proporcionados.

**Materiales:**

- Alimentos de temporada
- Utensilios de cocina
- Vasos
- Papel de aluminio

**Temporalización:** 14/11/2024

**SESIÓN 6: SIN PRISA, PERO SIN PAUSA (40 minutos)**

**Objetivos (2, 3):**

- Reforzar hábitos saludables
- Comer con consciencia, despacio y sin prisa
- Identificar la sensación de hambre y saciedad

**Espacios y agrupamientos:** La actividad tendrá lugar en el aula de referencia donde el alumnado se organizará individualmente.

**Descripción:** La actividad se dividirá en dos partes; la primera consistirá en que el alumnado identifique su propia sensación de hambre mediante 4 números, siendo el 1 el nivel de hambre máximo (estómago vacío), 5 hambre justo (estómago tranquilo), 7 poca hambre (estómago casi lleno) y 10 nada de hambre (estómago lleno). A continuación, deberán asociar dicho nivel de hambre colocando diferentes alimentos dentro de un estómago, que se colocará en la pizarra, hasta que ellos consideren que esa cantidad corresponde a dicho nivel de hambre. Para finalizar, el docente hará una pequeña reflexión junto al alumnado para mostrar la importancia de comer con atención y desarrollar buenos hábitos alimenticios.

**Materiales:**

- Cartón
- Flecha
- Blu tack
- Goma Eva (estómago y alimentos)
- Velcro

**Temporalización:** 21/11/2024

**SESIÓN 7: ALMUERZO BUFFET (40 minutos)**

**Objetivos (1, 2, 3):**

- Identificar la variedad de alimentos
- Desarrollar habilidades para la toma de decisiones
- Fomentar la alimentación consciente
- Reflexionar sobre las emociones y sensaciones asociadas a la alimentación

**Espacios y agrupamientos:** La actividad tendrá lugar en el aula de referencia donde el alumnado se organizará individualmente.

**Descripción:** La actividad consiste en que el alumnado tendrá la oportunidad de elaborar su propio almuerzo a partir de una gran variedad de alimentos, algunos de los cuales son más saludables que otros. Se les animará a que la selección de los alimentos lo hagan de forma consciente, teniendo en cuenta sus preferencias personales, pero también considerando aspectos como la cantidad y la variedad. Asimismo, se le invitará a la reflexión sobre cómo

se sienten antes, durante y después de consumir ciertos alimentos, fomentando una mayor conciencia sobre la relación entre la alimentación y el bienestar físico y emocional.

Para acabar la actividad, se les ofrecerá la oportunidad para que el alumnado comparta sus experiencias y pensamientos, fomentando el debate sobre la importancia de tomar decisiones conscientes en relación con la alimentación y el autocuidado.

### **Materiales:**

- Bandejas
- Alimentos variados (frutas, cereales, pan, embutidos, chocolate, zumos, lácteos)
- Cubiertos de cartón

**Temporalización:** 28/11/2024

## **ACTIVIDADES CONCIENCIA CORPORAL:**

### **SESIÓN 1: NUESTRO HOGAR (30 minutos)**

#### **Objetivos (1, 4):**

- Explorar la conexión mente-cuerpo
- Percibir emociones
- Cuidar nuestro cuerpo y el de los demás

**Espacios y agrupamientos:** La actividad tendrá lugar en la sala de psicomotricidad donde el alumnado estará organizado en grupo-clase y por parejas.

**Descripción:** La sesión comenzará con la lectura del libro “La Joya Interior”, al finalizar se preguntará al alumnado acerca de lo leído y se extraerán las ideas principales de este. A continuación, se le pedirá al alumnado que se coloquen en fila a lo largo del espejo y, en silencio, deberán observar su cuerpo. Para ello, el docente guiará dicho recorrido, comenzando por la cabeza, continuando por el tronco y terminando por los pies. Después, irán despertando cada una de estas partes al ritmo de la música, con movimientos lentos y suaves, notando como su cuerpo se estira y se relaja. Para finalizar la sesión, se colocarán en el suelo esterillas para que el alumnado pueda tumbarse boca arriba y estar en una posición cómoda. El docente



dividirá al grupo en dos, el primero de ellos comenzará tumbándose y los demás esperan para escuchar las indicaciones. Se les pedirá a los alumnos que están tumbados que cierren los ojos para evitar cualquier tipo de distracción mientras que el resto realizará un pequeño masaje por el cuerpo del compañero. Cuando el docente indique se cambiarán los roles, es decir, quien ha estado tumbado será quien haga el masaje y viceversa. Por último, cuando la música haya desaparecido, despacio y con cuidado, los alumnos se darán un abrazo como muestra de agradecimiento.

**Materiales:**

- Cuento “La Joya Interior”
- Espejo
- Esterillas
- Bolas de masaje

**Temporalización:** 15/10/2024

**SESIÓN 2: LA BELLEZA ESTÁ EN EL INTERIOR (45 minutos)**

**Objetivos (1, 4):**

- Reflexionar sobre aquello que les gusta
- Identificar emociones y sentimientos
- Expresar emociones y sentimientos

**Espacios y agrupamientos:** La actividad tendrá lugar en el aula de referencia donde el alumnado se organizará en grupo-clase e individualmente.

**Descripción:** La sesión se desarrollará en dos partes, la primera tendrá lugar una vez terminadas las actividades rutinarias de la asamblea y, la segunda al final de la jornada escolar.

En esta primera parte, el docente comenzará expresando cómo se siente o cómo se ha sentido esta mañana al despertar y continuará preguntando a cada alumno. Se dejará el tiempo suficiente para que cada uno pueda expresarse cuanto sea necesario. Después, se les pedirá que realicen un dibujo en el cual deben aparecer ellos, pero tienen que dibujarse en función

de cómo se encuentran (tristes, contentos, enfadados...). Una vez todos hayan terminado, se colocarán los dibujos en el aula para que puedan ver las creaciones de los demás.

En la segunda parte de la sesión, el docente preguntará a cada niño si se siente igual que esta mañana en la hora de la asamblea o, por el contrario, si se encuentra mejor. Sea cual sea la respuesta, tendrán que pensar en un momento concreto del día en el que han sacado algo positivo y deberán compartirlo con los compañeros.

**Materiales:**

- Folios
- Pinturas
- Rotuladores
- Blu Tack

**Temporalización:** 22/10/2024

**SESIÓN 3: LA VENTANA DE LAS EMOCIONES (45 minutos)**

**Objetivos (1, 4):**

- Reconocer las emociones en los demás
- Resolver conflictos
- Tener herramientas para manejar las emociones

**Espacios y agrupamientos:** La actividad tendrá lugar en el aula de referencia donde el alumnado se organizará en grupo-clase.

**Descripción:** La sesión comenzará con la lectura del libro “Adiós, soledad. ¡Hola, amor!, seguidamente hará una recapitulación de lo que le sucede a la protagonista de la historia y cómo consigue solucionar el problema que tiene. A continuación, se pedirá al alumnado que piensen acciones o palabras bonitas que pudieran alegrar a la protagonista cuando se siente sola. Las palabras serán apuntadas y el alumnado las colocará alrededor de un poster con la figura de la protagonista del cuento. Posteriormente, se les preguntará si alguna vez se han

sentido como la protagonista en el colegio y se pensarán posibles soluciones para cambiar la situación que han vivido o están viviendo en el día a día. Para finalizar, la sesión el docente les contará que cuando está triste o tiene un día malo, escucha una lista de canciones que le hacen ponerse de buen humor. En este caso, les enseñará la canción “Las cuatro estaciones” de Vivaldi (<https://youtu.be/7DBIR30ks64?si=0tkmbnTWvbncNSts>). Así pues, les propondrá crear una lista de canciones entre todos, para que cuando un niño se sienta mal puedan poner una de esas canciones y ayudarle a cambiar su estado de ánimo.

**Materiales:**

- Cuento “Adiós, soledad. ¡Hola, amor!
- Ordenador
- Altavoces
- Papel
- Rotuladores
- Blu tack
- Póster

**Temporalización:** 29/10/2024

**Sesión 4: ¿QUIÉN ES QUIÉN? (45 minutos)**

**Objetivos (1, 4):**

- Reconocer las características físicas personales y cualidades
- Fomentar la autoestima y confianza
- Apreciar el valor personal

**Espacios y agrupamientos:** La actividad tendrá lugar en el aula de referencia donde el alumnado se organizará en grupo-clase e individualmente.

**Descripción:** Para llevar a cabo esta sesión se necesitará previamente la colaboración de las familias o tutores legales para que traigan al colegio dos fotos de los niños. Una vez

recopiladas las fotos de cada uno, el docente habrá pegado en una cartulina la imagen además de escribir/dibujar las características físicas (ojos, pelos, altura, gustos personales) para que cada alumno lo complete en función de su persona. Una vez rellenas las fichas de identificación se mostrarán a todos los miembros de la clase para que conozcan en detalle las características/cualidades de sus compañeros. A continuación, se realizará un juego basado en adivinanzas, es decir, el docente leerá las fichas que el alumnado ha elaborado y tendrán que reconocer al alumno que está describiendo. Para acabar la actividad, el docente repartirá unos sellos con frases positivas como muestra de agradecimiento al trabajo realizado y para fomentar su autoestima y confianza.

**Materiales:**

- Imágenes personales
- Cartulinas
- Rotuladores
- Pinturas
- Pegamento
- Sellos

**Temporalización:** 05/11/2024

**Sesión 5: LOS 5 SENTIDOS (50 minutos)**

**Objetivos (1, 2, 3, 4):**

- Explorar los sentidos
- Conectar con la forma de comer
- Prestar atención a las sensaciones que están experimentando

**Espacios y agrupamientos:** La actividad tendrá lugar en el recreo donde el alumnado se organizará en grupo-clase e individualmente.

**Descripción:** En esta sesión se van a trabajar los 5 sentidos, primero de forma individual y se terminará haciendo una práctica en la que se ponga a prueba todos a la vez. El **primer sentido** a trabajar es la **vista**; para ello cada alumno contará con una flor la cual deberá mirar con atención y apreciar cada detalle de esta. Una vez observada se comentarán las características de la flor y que es lo que más les ha llamado la atención.

El **segundo sentido** es el **gusto**; el alumnado recibirá un caramelo, pero serán de diferentes sabores, por lo que tendrán que esperar a terminarlo para contar a los demás el sabor del caramelo. Simplemente hay dos normas, la primera es que no se puede masticar el caramelo y, la segunda es que deben meterlo a la boca sin ver su color. Por ello, el docente dará a cada niño el caramelo en la mano para que se lo meta directamente en la boca.

El **tercer sentido** es el **oído**; el alumnado se tumbará en el suelo boca arriba con los ojos cerrados y tendrá que estar en silencio para poder percibir los ruidos del exterior e identificarlos. Cuando el docente toque una campanita, será el momento de abrir los ojos y explicar qué es lo que han escuchado.

El **cuarto sentido** es el **tacto**; el alumnado pintará con los pies sobre papel continuo. El alumnado caminará por el espacio lentamente dejando así sus huellas.

El **quinto sentido** es el **olfato**; para ello se necesitarán velas de diferentes olores. El alumnado irá pasando por las mesas para poder coger la vela e intentar identificar el olor en cuestión. Una vez hayan olido todos los frascos, se comentarán los olores que han percibido y se comprobarán las respuestas.

Por último, para finalizar la sesión se pondrá a prueba todos los sentidos. El ejercicio consiste en darle al alumnado un trozo de una fruta, en este caso, un gajo de mandarina. Las indicaciones para seguir serían las siguientes:

1. Coloca la fruta en la palma de tu mano
2. Mira su forma y su color
3. Cierra los ojos y explórala con la mano
4. Acércala a tu oreja ¿Se oye algo?
5. Acércala a tu nariz ¿Huele a algo?
6. Introdúcela en tu boca, saboréala, no la mastiques.
7. Muerde un trozo pequeño

8. Vuelve a dar otro pequeño mordisco
9. Acaba de comértela tranquilamente
10. Cómete otra de la forma que normalmente lo haces. ¿Ha cambiado algo?

**Materiales:**

- Flores
- Caramelos de sabores (fresa, limón, menta, naranja)
- Campanita
- Papel continuo
- Pintura de dedos
- Velas (olores cítricos, frutales, florales)
- Mandarinas

**Temporalización:** 05/11/2024

**Sesión 6: YO QUIERO BAILAR (40 minutos)**

**Objetivos (1, 4):**

- Fomentar el control corporal
- Expresarse a través del lenguaje corporal
- Conocer la música como medio de expresión
- Desarrollar la creatividad

**Espacios y agrupamientos:** La actividad tendrá lugar en la sala de psicomotricidad y el alumnado se organizará en grupo-clase, por parejas e individualmente.

**Descripción:** La sesión comenzará tratando el tema de la importancia de mantener una vida activa y hacer ejercicio. Tras visualizar un video explicativo, nos centraremos en el baile como forma de mantenerse activos y los beneficios que obtenemos realizando esta actividad. Por ello, se va a proponer al alumnado hacer una sesión de baile libre, es decir, cada alumno deberá

mover su cuerpo por el espacio en función de lo que la música les transmita. La canción que se va a escuchar es “Las cuatro estaciones” de Vivaldi ya que previamente ha sido escuchada en clase y, la música clásica favorece la ejecución de la propuesta.

El alumnado cuenta con todo el espacio de la sala de psicomotricidad para moverse, podrán quitarse los zapatos para poder tener una experiencia más sensorial. Cuando la música comience a sonar se desplazarán por donde ellos quieran y cómo quieran (por el suelo, saltando, caminando...) Dejado un tiempo, se les sugerirá un juego que consiste en pintar la música. Se les preguntará el color que quieren utilizar y se les indicará que deben pintar el suelo. La música volverá a sonar y tendrán que pintar el suelo después, se les pedirá que pinten el cielo, luego su cuerpo y el de sus compañeros. Estas pautas se darán con ciertos tiempos para poder dejar llevar a cabo sus ideas. También, se debe mencionar la participación del docente en dicha actividad ya que la vigilancia del docente puede coartar al alumnado.

Para terminar la sesión y volver progresivamente a la calma, se llevarán a cabo unas caricias entre los compañeros. Por parejas, el alumnado recibirá estos mimos según las indicaciones del docente. Poniéndose boca abajo uno de los dos compañeros, el otro atenderá a la forma en la que va a tocar a la espalda. Después, se cambiarán los papeles.

- “Nuestros dedos son hormigas” movemos los dedos de arriba abajo con toques rápidos y suaves.
- “Somos elefantes” cerramos las manos y damos golpecitos por toda la espalda
- “Nuestros manos son cangrejos” abrimos y cerramos las manos como si cogiéramos algo.
- “Somos gusanos” arrastramos nuestros dedos subiéndolos y bajándolos por la espalda.

### **Materiales:**

- Ordenador
- Proyector
- Altavoces

### **Temporalización:** 19/11/2024

## **Sesión 7: PRESTANDO ATENCIÓN A NUESTRO CUERPO (45 minutos)**

### **Objetivos (1, 3, 4):**

- Conectar con el cuerpo
- Iniciarse en la meditación
- Descubrir técnicas de relajación

**Espacios y agrupamientos:** La actividad tendrá lugar en la sala de psicomotricidad y el alumnado se organizará individualmente.

**Descripción:** Para iniciar la actividad planteada primero se introducirá el concepto de meditación; ¿qué es?, ¿para qué sirve?, ¿dónde podemos hacerlo?, ¿quién puede hacerlo? ¿Cómo se practica? Una vez explicado realizaremos una sesión guiada de meditación por lo que el alumnado tendrá que seguir las indicaciones del docente.

El **primer paso** consistirá en despertar el cuerpo, para ello comenzaremos dándonos pequeños golpecitos con las manos o los dedos. El recorrido a realizar será desde los pies, seguido por las rodillas, después la tripa, luego los brazos, continuando con el cuello y terminando con la cabeza.

En el **segundo ejercicio** estiramos nuestro cuerpo de distintas formas, podemos imaginar que somos animales o plantas que son movidas por el aire y se mueven de un lado a otro.

En el **tercer paso** nos imaginamos que estamos pegados al suelo y las plantas de los pies no se podrán despegar. De esta forma, se hará el gesto de querer saltar, pero solo conseguiremos rebotar. El alumnado tendrá libertad para realizar este movimiento, sin embargo, se le indicará que puede hacerlo cambiando el ritmo del rebote. Primero rápido, después lento, llevando el cuerpo hacia un lado y después hacia el otro.

El **cuarto paso** consistirá en rotar el cuerpo, con las piernas un poco abiertas y las rodillas algo flexionadas, extenderán los brazos en horizontal y giraremos hacia ambos lados suavemente. Continuaremos girando el cuerpo, pero modificando la pose de los brazos y de la cabeza.

En el **quinto ejercicio** estiramos nuestro cuerpo hacia delante, hacia atrás, hacia la derecha y hacia la izquierda. Así pues, colocándose de pie y con los pies pegados enlazaremos las manos



y llevaremos el cuerpo hacia delante todo lo que se pueda. A continuación, realizaremos la misma acción hacia atrás, después hacia la derecha y, por último, hacia la izquierda.

En el **sexto paso** despertaremos la cara, por lo que, con los ojos cerrados, moveremos la cara como si estuviéramos hablando. Moveremos la boca, la lengua, los dientes, las cejas...

El **último ejercicio** consiste en escuchar a nuestro cuerpo, percibir que es lo que siento. Por ello, se colocarán tumbados en el suelo y colocarán la mano encima del corazón y tendrán que intentar sentir diferentes emociones, sentimientos y pensamientos. Transcurridos unos minutos el docente dará por finalizada la sesión.

### **Materiales:**

- Colchonetas

**Temporalización:** 26/11/2024

## **ACTIVIDADES CONTEMPLATIVAS:**

### **SESIÓN 1: CONOCIENDO LA RESPIRACIÓN (15 minutos)**

#### **Objetivos (1, 2):**

- Fomentar la atención
- Volver al estado de calma
- Observar y comprender el ritmo y la velocidad de la respiración

**Espacios y agrupamientos:** La actividad tendrá lugar en el aula de referencia donde el alumnado se organizará individualmente.

**Descripción:** La sesión se llevará a cabo en dos tiempos, la primera antes del recreo y la segunda al finalizarlo. En la primera parte, el docente le ofrecerá al alumnado un barquito de papel, el cual tendrá que decorar con aquellos colores que más le gusten, y al terminar lo dejarán en sus correspondientes sitios para utilizarlos después. Una vez haya terminado el recreo, el docente pedirá al alumnado que coja su barquito y se tumben en el suelo. Les indicará que deben tumbarse boca arriba, poner el barquito encima de sus tripas y observar qué es lo que sucede. Pasados 5 minutos el docente preguntará al alumnado que es lo que han

observado durante ese tiempo, les hará preguntas sobre la velocidad y el ritmo del barquito al principio y que es lo que ha pasado a medida que los minutos pasaban. Una vez, el alumnado haya expuesto sus conclusiones, el docente explicará qué es lo que ha sucedido e introducirá el concepto de la respiración y su importancia.

**Materiales:**

- Folios
- Pinturas
- Telas

**Temporalización:** 14/10/2024

**SESIÓN 2: ATRAPA LAS POMPAS (15 minutos)**

**Objetivos (1, 3):**

- Controlar la respiración
- Fomentar la relajación
- Respetar el turno

**Espacios y agrupamientos:** La actividad tendrá lugar en el recreo donde el alumnado se organizará en grupo-clase y por parejas.

**Descripción:** Para esta actividad el alumnado se pondrá por parejas, uno de ellos comenzará soplando el pompero para que su compañero pueda explotarlas con las manos. El turno de juego irá cambiando según los indique el docente, el cual se encargará de regular el tiempo para que éste sea equitativo. Además, guiará la actividad para que el cambie el ritmo de la respiración. Al principio tendrán que soplar el pompero rápido y fuerte, pero progresivamente el ritmo se irá reduciendo.

Para finalizar la actividad, el docente pedirá al alumnado que se sienten en fila para que pueda hacer pompas y todos juntos puedan explotarlas.

**Materiales:**

- Pompero

**Temporalización:** 15/10/2024

### **SESIÓN 3: FORMAS DE RESPIRAR (15 minutos)**

#### **Objetivos (1, 2, 4):**

- Desarrollar la escucha activa
- Trabajar diferentes técnicas de respiración
- Aprender herramientas para aplicar en la vida diaria

**Espacios y agrupamientos:** La actividad tendrá lugar en el recreo donde el alumnado se organizará individualmente.

**Descripción:** El desarrollo de la sesión consistirá en visualizar un cuento titulado “Respira” (<https://youtu.be/ibJFHBTWBDA>). El cuento narra la historia de un chico que no puede dormir porque tiene muchos pensamientos y decide pedir ayuda a su madre. La madre le enseña diferentes ejercicios para que se relaje a través de la respiración. De este modo, a medida que se narran los ejercicios se llevarán a cabo al mismo tiempo para aprender dichas técnicas.

Terminado el cuento, se comentarán los ejercicios expuestos y se repetirán para observar que se han entendido y así, poder ponerlos en práctica cuando sea necesario.

#### **Materiales:**

- Ordenador
- Proyector
- Altavoces

**Temporalización:** 16/10/2024

### **SESIÓN 4: SA TA NA MA (10 minutos)**

#### **Objetivos (1, 3, 4):**

- Canalizar las emociones a través de la música
- Aceptar los sentimientos que experimentan
- Practicar la respiración profunda
- Conectar el cuerpo y la mente

**Espacios y agrupamientos:** La actividad tendrá lugar en el aula de referencia donde el alumnado se organizará individualmente.

**Descripción:** La actividad comenzará escuchando la canción “Sa ta na ma” (<https://youtu.be/n3BSZrpHZwo>) después, se explicarán los pasos a seguir. Primero habrá que buscar una postura cómoda, en este caso, se sentarán en la posición de “indio” con la columna recta. A continuación, se dirá “Sa ta na ma” mientras apoyamos el pulgar en los cuatro dedos restantes. Se debe hacer una pequeña presión sobre ellos.

- SA: dedo pulgar y dedo índice
- TA: dedo pulgar y dedo corazón
- NA: dedo pulgar y dedo anular
- MA: dedo pulgar y dedo meñique

Se establecerá un ritmo constante durante el tiempo que dura la meditación.

Una vez dadas las indicaciones se volverá a escuchar la canción para hacer al mismo tiempo los movimientos con los dedos. Después, entonaremos las palabras, pero sin la escucha de la música. Será el alumnado quien deba decir el mantra. La primera vez se hará en voz alta, luego susurrando y, por último, en silencio ya que deberán entonarlo mentalmente.

Para cerrar la actividad se hará una pequeña práctica para respirar profundamente. Para ello, abriremos la palma de la mano y con la otra, recorreremos los dedos inspirando cuando subimos y expirando cuando bajamos.

**Materiales:**

- Ordenador
- Altavoces

**Temporalización:** 17/10/2024

## **SESIÓN 5: Y EL LOBO SOPLÓ, SOPLÓ Y SOPLÓ (30 minutos)**

### **Objetivos (1, 3, 4):**

- Moderar la respiración pulmonar
- Comprender indicaciones
- Regresar al estado de calma

**Espacios y agrupamientos:** La actividad tendrá lugar en la sala de psicomotricidad donde el alumnado se organizará en grupo-clase.

**Descripción:** Se llevará a cabo un cuento motor, el cuento en cuestión es la famosa historia llamada “Caperucita Roja”. Mientras el docente narra la historia el alumnado tendrá que reproducir los pasos que están escuchando. Una vez terminado el cuento, centraremos la atención en la parte final de la historia (cuando el lobo intenta derribar las casas de los protagonistas), para trabajar la respiración con el alumnado. Para ello, haremos uso de una ficha que marcará los pasos a seguir en la respiración.

### **Materiales:**

- Cuento Caperucita Roja
- Ficha respiración

**Temporalización:** 18/10/2024

### **3.6 Evaluación:**

Según lo establecido en la Orden ECD/853/2022, de 13 de junio, que aprueba el currículo y las características de la evaluación de la Educación Infantil en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón, se enfatiza en que la evaluación debe ser continua, formativa y global. Esta evaluación debe tener en cuenta los diferentes momentos en los que se realiza, así como las particularidades individuales de cada alumno.

En relación al artículo 16 de dicha Orden, se especifica que la evaluación se llevará a cabo de manera continua. Los profesionales recopilarán información a lo largo de las actividades, mediante la observación directa y otras herramientas de evaluación, con el propósito de comprender el proceso de aprendizaje del alumnado. El objetivo principal es identificar tanto los puntos fuertes como los débiles para mejorar el conocimiento del alumnado, seleccionando los procedimientos de evaluación más apropiados para tal fin.

La evaluación formativa tiene como fin generar aprendizajes significativos en el alumnado mediante la guía del docente. Sin embargo, a nivel global, este tipo de evaluación está principalmente marcada por el enfoque cuantitativo y está estrechamente vinculada al rendimiento académico. Para poder ofrecer un buen aprendizaje es necesario recopilar información sobre el conocimiento adquirido durante el proceso (J. J. C. Saldaña, 2022). Así pues, existen dos enfoques que pautan este tipo de evaluación, enfoque cuantitativo y enfoque cualitativo. El enfoque cuantitativo se caracteriza por evaluar el contenido curricular en un tiempo determinado y después de la fase de aprendizaje. Su principal objetivo es valorar el nivel de consecución a partir de unos criterios determinados de menor a mayor puntuación. Su interpretación se expone a través de notas cuantitativas o cualitativas. Sin embargo, el enfoque cualitativo se basa en la evaluación para progresar en los aprendizajes. Este tipo de evaluación se realiza en el transcurso del aprendizaje y la valoración se muestra a través de explicaciones y pautas que el docente le facilita al alumnado para que este progrese. Esta labor se llama retroalimentación y se muestra en el docente, en el estudiante, y en la autoevaluación como entre los pares (Mallea, 2020). Ambos enfoques tienen aspectos positivos y negativos, por lo que, para evitar una mala práctica evaluativa sería conveniente integrar en la evaluación formativa aspectos cuantitativos y cualitativos para valorar el progreso del aprendizaje y legitimizarlo. Este proceso resulta complejo dado que se debe percibir la evaluación como un conjunto e incluir simultáneamente elementos cuantitativos y cualitativos sin opacar las ideas de estos dos enfoques (Muñoz, E. & Solís, B. 2021).

Por tanto, la evaluación propuesta en este trabajo es integral, combinando aspectos cuantitativos, que nos ofrecen una visión más concreta del progreso en el aprendizaje mediante técnicas y herramientas para recopilar información específica y, cualitativos, que proporcionan una visión más amplia de los conocimientos adquiridos y su nivel de dominio durante el proceso. Esta combinación permite obtener una comprensión más completa y precisa de la realidad educativa del alumnado, mejorando así el proceso de evaluación.

El proceso de evaluación se llevaría a cabo en cuatro momentos a lo largo del curso para poder asegurar un seguimiento exhaustivo. La primera se realizaría durante la primera semana después de las vacaciones, con el propósito de analizar diversos aspectos como el tiempo dedicado a la comida, el grado de satisfacción alcanzando tras la ingesta, la atención prestada durante el proceso, y el nivel de hambre previo a la comida. Esta evaluación inicial proporciona información crucial sobre la dinámica del aula y permitiría ajustar las estrategias según sea necesario.

La segunda evaluación tendrá lugar después de la implementación de la propuesta, con el objetivo de evaluar el progreso y la adquisición de conocimientos a partir de las actividades planteadas. Esto permitiría observar el impacto generado por las medidas propuestas.

La tercera evaluación se llevaría a cabo al finalizar el segundo trimestre para verificar la retención de conocimientos a lo largo del tiempo y para evaluar el efecto continuo en el alumnado.

Finalmente, la cuarta evaluación se realizaría al final del curso, durante el tercer trimestre, con el fin de contrastar los resultados de las evaluaciones anteriores y obtener una visión completa del progreso y el rendimiento del alumnado a lo largo del año escolar.

Para obtener esta información, se hará uso de un instrumento de evaluación, concretamente una rúbrica. Esta herramienta nos facilitará la evaluación de los aprendizajes y los resultados, basándonos en criterios específicos que reflejan el logro de los objetivos y las expectativas del docente.

La rúbrica presenta cuatro categorías que reflejan el nivel de rendimiento del alumnado en varios aspectos. Estas categorías se han designado como “requiere apoyo para conseguir el aprendizaje”, “iniciado”, “en proceso” y “adquirido” (ver en anexos). La primera categoría integraría al alumnado que tiene dificultades para emplear el conocimiento por sí mismo y necesita apoyo externo para avanzar en su aprendizaje. La segunda categoría indica que el alumnado muestra un nivel básico de comprensión y habilidades en el tema en cuestión, pero todavía necesita adquirir mayor autonomía y conocimientos para obtener mayor nivel de dominio. La tercera categoría señala el avance gradual del alumnado hacia el logro de los objetivos, aunque aún está adquiriendo ciertas habilidades que necesita mejorar para alcanzar su dominio completo (60-80%). La cuarta categoría describe al alumnado que ha obtenido un

nivel pleno de dominio en los objetivos planteados, manifestando un conocimiento total, habilidades utilizadas e independencia en el aprendizaje (80-100%).

#### **4. CONCLUSIONES Y VALORACIÓN PERSONAL**

Se ha propuesto explorar los factores que afectan a la alimentación consciente y estrategias para superarlos, con el objetivo de impulsar una conexión saludable entre el cuerpo y la mente, estableciendo una relación sana con la comida y, por ende, prevenir conductas negativas que puedan perjudicar la salud física como mental.

La alimentación en la infancia es un principio básico para el crecimiento, desarrollo y bienestar global de los niños. Durante esta etapa se crean hábitos saludables para mantenerlos en el tiempo. La alimentación consciente es imprescindible para desarrollar dichos hábitos al educar a los niños sobre la valía de prestar atención a lo que ingieren, cómo lo hacen y por qué, se les facilita la toma de decisiones y alimentarse de forma adecuada. Sin embargo, se debe tener presente que la alimentación consciente o se basa en lo que se come y en cómo los niños se vinculan con la comida. La conciencia corporal nos permite sintonizar con las sensaciones físicas, emocionales y mentales que surgen al comer, así como los pensamientos y creencias que rodean la alimentación. Al identificar estas emociones y sentimientos, podemos discernir las señales de hambre y saciedad, lo que nos capacita para alimentarnos de manera consciente y atendiendo a nuestras auténticas necesidades alimentarias. De este modo, podemos reducir el consumo excesivo o la ingesta mínima que repercute en nuestra salud. Este control emocional que construimos nos lleva al establecimiento de la conexión mente-cuerpo, lo que nos brinda un estado de bienestar integral que comprende la salud física, emocional y mental. Al nutrarnos de manera consciente y equilibrada, cuidamos tanto nuestro cuerpo como nuestra mente y emociones, promoviendo así una sensación general de bienestar. Fomentar una conducta positiva hacia la alimentación, promoviendo el agradecimiento por los alimentos y explicando cómo identificar las señales internas como externas, puede favorecer a prevenir trastornos alimentarios y garantizar una relación sana con la comida de por vida.

Para ello, el entorno escolar es un escenario primordial para promover una educación integral que prepare al alumnado para cuidar su salud de forma autónoma y del entorno que los rodea. Además, a lo largo de la infancia el niño se encuentra limitado por las pautas alimentarias que los agentes del entorno marcan, de modo que el aprendizaje de hábitos adecuados resulta beneficioso para el futuro del niño.



La alimentación consciente en la infancia es una inversión para promover el bienestar en los niños. Enseñarles acerca de la importancia de una alimentación sana y no automática no sólo les va a beneficiar a nivel nutricional para conseguir un desarrollo saludable, sino que también les ofrece los recursos apropiados para poder ser determinantes en el futuro con los aspectos alimenticios. Establecer un clima agradable y educativo en torno a la comida desde edades tempranas puede preparar bases sólidas para una relación equilibrada y sostenible. Por esta razón, los estudios sobre la educación nutricional en la infancia son necesarios en un mundo en el que la malnutrición, bien sea por exceso o por defecto, continúa siendo un reto complejo. Dichas investigaciones no solo nos ofrecen información para entender las consecuencias de la alimentación en el desarrollo cognitivo y físico de los menores, sino que también nos muestran estrategias para hacer frente a los problemas alimenticios en esta importante etapa. De este modo, a medida que se difundan más estudios sobre cómo una alimentación sana y equilibrada puede afectar en el bienestar y en el crecimiento de los niños, es viable que los padres, profesionales de la educación así como de la política, actúen e implanten mejores programas de alimentación escolar, fomentando la educación nutricional en los centros escolares y asegurando el acceso a alimentos saludables en entornos desfavorecidos.

En definitiva, estos pequeños cambios pueden tener un efecto muy positivo en la infancia a nivel individual como a nivel social, cooperando hacia un futuro más sano y favorable para las próximas generaciones.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Actividades de alimentación para niños* / NUTRIPLATO® Nestlé®. (n.d.).  
<https://www.nutriplatonestle.es/nutrinanny/actividades-alimentacion-ninos.html>
- Calañas-Continente, A. J., & Bellido, D. (2006). Bases científicas de una alimentación saludable. *Revista de Medicina de la Universidad de Navarra*, 7-14.
- Campayo, J. G., & Demarzo, M. (2015). *Manual práctico Mindfulness: Curiosidad y aceptación*. Editorial Siglantana.
- Campayo, J. G., Sarto, H. M., Demarzo, M., & López-Montoyo, A. (2022). *Mindful eating: El sabor de la Atención*. Editorial Siglantana.
- Cpen.cat. (n.d.). <https://www.cpen.cat/es>
- De Rey, P. S. M. V. (2015). *Mindfulness para niños: Cómo crear un hogar más feliz a través de la meditación*. Grupo Planeta Spain.
- Ejercicios de respiración para relajarte*. (2012, May 16). [Slide show]. SlideShare.  
<https://es.slideshare.net/marinurg/ejercicios-de-respiracin-la-casa>
- Fortalecimiento de los Programas de Alimentación Escolar en América Latina y el Caribe / Programa de Cooperación Internacional Brasil-FAO / Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura*. (n.d.). <https://www.fao.org/in-action/programa-brasil-fao/proyectos/alimentacion-escolar/es/>
- González, M. G. (2017). Importancia de la alimentación en la infancia. *Trances: Transmisión del conocimiento educativo y de la salud*, 9(5), 813-820.
- Graciá, V. V. (Ed.). (2019). *El aprendizaje experiencial como metodología docente: buenas prácticas* (Vol. 53). Narcea Ediciones.
- GUÍA DE COMEDORES ESCOLARES Y ALIMENTACIÓN EN LOS CENTROS EDUCATIVOS DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE ARAGÓN*. (2022, Febrero).  
[https://www.aragon.es/documents/20127/1650151/GUIA\\_COMEDORES\\_ESCOLA](https://www.aragon.es/documents/20127/1650151/GUIA_COMEDORES_ESCOLA)

[RES\\_ARAGON\\_2022.pdf/e0c5d27d-5def-ce63-1749-c1d0b7eea3f4?t=1647003491700](https://res.aragon2022.pdf/e0c5d27d-5def-ce63-1749-c1d0b7eea3f4?t=1647003491700)

Gutiérrez Curipoma, C. N., Narváez Ocampo, M. E., Castillo Cajilima, D. P., & Tapia Peralta, S. R. (2023). Metodologías activas en el proceso de enseñanza-aprendizaje: implicaciones y beneficios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 3311-3327. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i3.6409](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6409)

Katz, M. (2023). *Somos lo que comemos: verdades y mentiras de la alimentación*. Aguilar. *La comida "inconsciente" – La Dieta Mindfulness: saborea la vida*. (s/f). Dietamindfulness.es. Recuperado el 20 de marzo de 2024, de <https://www.dietamindfulness.es/la-comida-inconsciente/>

Lic. González, Verónica Beatriz, Lic. Antún, María Cecilia, Lic. Escasany, María, Lic. Casagrande, María Laura, Lic. Raele, Gabriela, & Dra. Rossi, María Laura. (2021). Evaluación del nivel de conocimiento sobre alimentación y hábitos saludables adquiridos a partir de un programa de educación alimentaria y nutricional destinado a niños y niñas en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. *Diaeta*, 39(174), 32-38. Recuperado en 31 de marzo de 2024, de [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1852-73372021000100032&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372021000100032&lng=es&tlng=es)

López-Barrera, Marcos Daniel. (2019). El acto de (no) comer: una forma de violentar al cuerpo. *Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional*, 29(53), e19671. <https://doi.org/10.24836/es.v29i53.671>

*Mindfulness y los beneficios de su práctica en el aprendizaje*. (n.d.). Web Starter Kit. <https://www.lasalle.edu.co/Noticias/ViveUnisalleNoticias/uls/Mindfulness-y-los-beneficios-de-su-practica-en-el-aprendizaje>

Morillo, H., & García Campayo, J. (2017). MINDFUL EATING ALIMENTACIÓN CONSCIENTE. *Siglantana PSICOSOMÁTICA Y PSIQUIATRÍA*, 2017;(1)2:3-6. <https://571793-1-10-20211105.pdf>

Muñoz, E. y Solís, B. (2021). Enfoque cualitativo y cuantitativo de la evaluación formativa. ReHuSo, 6(3) 1-16. Recuperado de:

<https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Rehuso/article/view/1684>

ORDEN ECD/853/2022, de 13 de junio, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.

Palomero, P. (2016). Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 87 (30.3), 11-13. <https://recyt.fecyt.es/index.php/RIFOP/issue/view/2860/270>

Palomino-Pérez, A. M. (2020). Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Revista Chilena De Nutrición*, 47(2), 286–291. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182020000200286>

Paredes Mallea, J. O. (2020). Progresión de aprendizajes y tipos de evaluación. *PUBLICACIONES*, 50(4), 87–98. <https://doi.org/10.30827/publicaciones.v50i4.17783>

Parra Delgado, M., Montañés Rodríguez, J., Montañés Sánchez, M., & Bartolomé Gutiérrez, R. (2012). Conociendo mindfulness [Knowing mindfulness]. *ENSAYOS. Revista De La Facultad De Educación De Albacete*, 27, 29–46. <https://doi.org/10.18239/ensayos.v27i0.130>

Paz Azcárate, J. L., & Muñoz De La Montaña, M. T. (2007). *GUÍA de actividades preventivas y promoción de la salud en la infancia y adolescencia Programa de Salud Infantil y del Adolescente de la Comunidad Autónoma de Extremadura*. [https://www.spapex.es/sites/default/files/guia\\_actividades\\_preventivas\\_inf\\_adol.pdf](https://www.spapex.es/sites/default/files/guia_actividades_preventivas_inf_adol.pdf)

*Programa de alimentación escolar - ...:Ministerio de Educación Nacional de Colombia:...* (n.d.). <https://www.mineduacion.gov.co/1621/w3-printer-235135.html>

*PROTOCOLO DE CRITERIOS MÍNIMOS PARA LA EVALUACIÓN DE LA OFERTA ALIMENTARIA EN CENTROS ESCOLARES*. (2022, Marzo 16). [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/entorno\\_escolar/programa\\_16\\_protocolo.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/entorno_escolar/programa_16_protocolo.pdf)

- Ramajo Rodríguez, M. (2019). Una propuesta de intervención: Mindfulness para la gestión emocional como prevención del abandono escolar.
- Realpe Silva, F. G. (2014). Influencia de conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de los cuidadores en el hogar, en el estado nutricional de los niños y niñas en edad preescolar que asisten al centro de desarrollo infantil Arquita de Noé en el periodo julio-noviembre 2013.
- Saldaña, J. J. C. (2022). La evaluación formativa en la educación. *Comuni@Cción*, 13(2), 149–160. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.13.2.672>
- Salinas C, Judith, González G, Carmen Gloria, Fretes C, Gabriela, Montenegro V, Edith, & Vio del R, Fernando. (2014). Bases teóricas y metodológicas para un programa de educación en alimentación saludable en escuelas. *Revista chilena de nutrición*, 41(4), 343-350. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182014000400001>
- Siqueira, R., Sopezki, D., Baptista Menezes, C., & de Mello e Souza, C. (2021). Perspectivas Teóricas sobre Mindfulness: Similitudes, Diferencias y Aplicaciones: Similitudes, Diferencias y Aplicaciones. *Cuadernos De psicología*, 1(1), 16. Recuperado a partir de <https://www.cadernosdepsicologia.org.br/index.php/cadernos/article/view/79>
- Torres Vega, J. A. (2018). *La importancia de una sana alimentación como proceso fundamental y consciente en el desarrollo integral de la infancia* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).
- Urgell, M. R. (2015c). *Libro blanco de la nutrición infantil en España*.
- Villalobos-López, J.A. (2022). Metodologías Activas de Aprendizaje y la Ética Educativa. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0 (RTED)*, 13(2), 47-58. <https://doi.org/10.37843/rted.v13i2.316>

## 6. ANEXOS

Tabla curricular:

O.G. E	ÁREA: “Crecimiento en armonía”					CC
A) B) C)	C.E	S. B	C.E			Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA).  Competencia emprendedora (CE).  Competencia ciudadana (CC).
	<ul style="list-style-type: none"><li>• CA.1.</li><li>• CA.2.</li><li>• CA.3.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• A.</li><li>• B.</li><li>• C.</li><li>• D.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1.1</li><li>• 1.2.</li><li>• 1.3.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1.4.</li><li>• 2.1.</li><li>• 2.3.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3.1.</li><li>• 3.3.</li></ul>	
	ÁREA: “Descubrimiento y exploración del entorno”					
	<ul style="list-style-type: none"><li>• DEE.2</li><li>• DEE 3.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• A.</li><li>• B.</li><li>• C.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2.1.</li><li>• 2.7.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3.1</li><li>• 3.2.</li><li>• 3.3.</li></ul>		
	ÁREA: “Comunicación y representación de la realidad”					
	<ul style="list-style-type: none"><li>• CRR.2.</li><li>• CRR.3.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• A.</li><li>• C.</li><li>• F.</li><li>• G.</li><li>• H.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2.1.</li><li>• 2.2.</li><li>• 2.3.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3.3</li><li>• 3.4</li><li>• 3.5.</li><li>• 3.6.</li></ul>		

Rúbrica de las actividades:

Conciencia corporal	Requiere apoyo para conseguir el aprendizaje	Iniciado	En proceso	Adquirido
<i>Establece conexión entre el cuerpo y la mente: observar cómo los pensamientos, emociones y creencias repercuten en su salud física y mental.</i>	El alumnado no es capaz de vivir el momento presente ya que no percibe los estímulos externos e internos, tampoco percibe las señales que su cuerpo y mente le envían.	El alumnado comienza a vivir el momento presente, pero no percibe la mayoría de los estímulos externos e internos. Comienza a apreciar señales que su cuerpo y mente le envían.	El alumnado mejora su capacidad para presenciar el momento actual percibiendo estímulos internos y externos, aceptando progresivamente las señales que su cuerpo y mente le envían.	El alumnado es capaz de vivir el momento presente percibiendo los estímulos internos y externos, aceptando las señales que su cuerpo y mente le envían.

<p><i>Inicia en prácticas meditativas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Respiración tranquila</i></li> <li>- <i>Concentración en el presente</i></li> <li>- <i>Meditación guiada</i></li> <li>- <i>Controlar el movimiento</i></li> </ul>	<p>El alumnado demuestra dificultades notables en las prácticas y necesita ayuda externa para realizar esta acción.</p>	<p>El alumnado ha empezado a trabajar técnicas meditativas, pero todavía debe desarrollar habilidades básicas en este campo.</p>	<p>El alumnado mejora su control en la meditación, pero presenta dificultades en ciertas situaciones.</p>	<p>El alumnado muestra un dominio correcto y firme en diferentes técnicas de meditación</p>
<p><i>Control corporal:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Tono muscular</i></li> <li>- <i>Lateralidad</i></li> <li>- <i>Coordinación</i></li> <li>- <i>Postura</i></li> </ul>	<p>El alumnado demuestra un nivel reducido en el control corporal, necesita apoyo adicional.</p>	<p>El alumnado ha empezado a trabajar el control corporal de algunas partes del cuerpo.</p>	<p>El alumnado mejora su control corporal, pero debe mejorar algún aspecto.</p>	<p>alumnado muestra un buen dominio corporal a nivel global</p>
<p><i>Desarrollo sensorial</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Tacto</i></li> <li>- <i>Vista</i></li> <li>- <i>Olfato</i></li> <li>- <i>Gusto</i></li> <li>- <i>Oído</i></li> </ul>	<p>El alumnado tiene dificultades para experimentar su cuerpo a través de los sentidos, necesita ayuda para ello.</p>	<p>El alumnado comienza a explorar las posibilidades de su cuerpo a través de los sentidos.</p>	<p>El alumnado progresa su exploración sensorial haciendo uso de los 5 sentidos, pero debe</p>	<p>El alumnado experimenta las diferentes posibilidades de su cuerpo haciendo uso</p>

			mejorar algunos de ellos.	de los cinco sentidos
<p><i>Expresa e identifica emociones, sentimientos y sensaciones:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Alegría</i></li> <li>- <i>Tristeza</i></li> <li>- <i>Enfadado</i></li> <li>- <i>Miedo</i></li> <li>- <i>Felicidad</i></li> </ul>	<p>El alumnado no es capaz de reconocer ni comunicar emociones, sentimientos o sensaciones que experimenta. Necesita ayuda para identificarlas.</p>	<p>El alumnado comienza a identificar emociones, sentimientos y sensaciones propias, así como en los demás.</p>	<p>El alumnado mejora su capacidad para identificar y expresar diferentes emociones, sentimientos y sensaciones que experimenta él mismo y los demás</p>	<p>El alumnado reconoce y comunica las emociones, sentimientos y sensaciones que experimenta, siendo capaz de percibirlo en su propia persona como en los demás.</p>

<b>Prácticas contemplativas</b>	<b>Requiere apoyo para conseguir el aprendizaje</b>	<b>Iniciado</b>	<b>En proceso</b>	<b>Adquirido</b>
<p><i>Desarrolla la atención plena centrando la atención en las diferentes partes del cuerpo cuando practican técnicas de relajación y respiración.</i></p>	<p>El alumnado muestra dificultades significativas para prestar atención en la actividad, así como en el movimiento de su cuerpo</p>	<p>El alumnado ha empezado a mostrar mínimamente presencia en la actividad, así como al movimiento de su cuerpo.</p>	<p>El alumnado se muestra parcialmente presente en la actividad y atiende ocasionalmente al movimiento de su cuerpo.</p>	<p>El alumno se muestra totalmente presente en la actividad y atiende al movimiento de su cuerpo.</p>



<p><i>Control de la respiración:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Respiración abdominal</i></li> <li>- <i>Ritmo regular y consciente</i></li> <li>- <i>Técnicas de relajación</i></li> <li>- <i>Relajación muscular</i></li> </ul>	<p>El alumnado no muestra control respiratorio, requiere de ayuda adicional para realizar las técnicas de respiración.</p>	<p>El alumnado muestra cierto control en las prácticas respiratorias, pero todavía no lleva a cabo varias técnicas.</p>	<p>El alumnado muestra un control medio en la práctica de la respiración (conoce y ejecuta algunas técnicas)</p>	<p>El alumnado muestra un dominio total en la práctica respiratoria (conoce y ejecuta diferentes técnicas)</p>
<p><i>Práctica la relajación:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Postura relajada</i></li> <li>- <i>Respiración profunda y calmada</i></li> <li>- <i>Movimientos suaves</i></li> </ul>	<p>El alumnado requiere de apoyo externo en las prácticas de relajación. No conoce las herramientas para volver al estado de calma.</p>	<p>El alumnado comienza a trabajar en las prácticas de relajación. Conoce pocas herramientas para regresar al estado de calma.</p>	<p>El alumnado demuestra mejora en las prácticas de relajación. Conoce bastantes herramientas para regresar al estado de calma.</p>	<p>El alumnado demuestra control pleno en las prácticas de relajación. Conoce las herramientas necesarias para volver al estado de calma.</p>

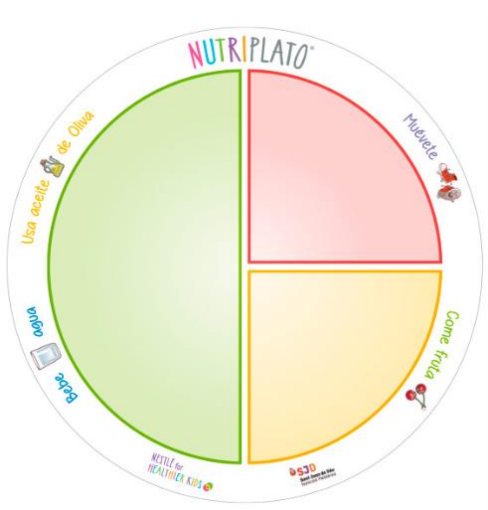
<p><i>Práctica la escucha activa:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Contacto visual</i></li> <li>- <i>Preguntar</i></li> <li>- <i>No interrumpir</i></li> <li>- <i>Responder correctamente</i></li> </ul>	<p>El alumnado no escucha ni atiende a los demás. No respeta el turno de palabra. Requiere de ayuda adicional.</p>	<p>El alumnado comienza a escuchar y atender a los demás, pero todavía no lo hace con conciencia plena y no respeta el turno de palabra</p>	<p>El alumnado escucha y atiende frecuentemente a los demás respetando el turno notablemente.</p>	<p>El alumnado escucha y atiende con plena conciencia y disposición a los demás respetando el turno de palabra</p>
<p><i>Establece conexión entre el cuerpo y la mente:</i></p>	<p>El alumnado no es capaz de vivir el momento presente ya que no percibe los estímulos externos e internos, tampoco experimenta las emociones y sensaciones asociadas.</p>	<p>El alumnado comienza a vivir el momento presente, pero no percibe la mayoría de los estímulos externos e internos. Comienza a explorar emociones y sensaciones.</p>	<p>El alumnado mejora su capacidad para vivir el momento presente percibiendo estímulos internos y externos, aceptando progresivamente las emociones y sensaciones</p>	<p>El alumnado es capaz de vivir el momento presente percibiendo los estímulos internos y externos, aceptando las emociones y sensaciones durante dicho proceso.</p>
<p><i>Acepta los sentimientos</i></p>	<p>El alumnado no cuenta con la actitud correcta ya que el juicio prevalece sobre los sentimientos que percibe.</p>	<p>El alumnado comienza a desarrollar una actitud más amable, pero todavía el juicio sobrepasa los sentimientos que vive.</p>	<p>El alumnado posee una actitud bastante sólida para hacer frente al juicio acerca de los sentimientos que vivencia.</p>	<p>El alumnado cuenta con una actitud correcta que le permite aceptar los sentimientos con la ausencia de juicio.</p>

<b>Prácticas de alimentación</b>	<b>Requiere apoyo para conseguir el aprendizaje</b>	<b>Iniciado</b>	<b>En proceso</b>	<b>Adquirido</b>
<p><i>Reconoce los diferentes tipos de alimentos, su origen y los clasifica según su grupo.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Hidratos</i></li> <li>- <i>Proteínas</i></li> <li>- <i>Frutas y verduras</i></li> <li>- <i>Origen animal</i></li> <li>- <i>Origen vegetal</i></li> </ul>	El alumnado no es capaz de identificar y clasificar los distintos tipos de alimentos, así como reconocer su lugar de procedencia.	El alumnado comienza a identificar y clasificar algunos tipos de alimentos, así como su origen.	El alumnado mejora su capacidad para identificar y clasificar los distintos tipos de alimentos, así como el reconocimiento de su origen.	El alumnado es capaz de identificar y clasificar los distintos tipos de alimentos, así como reconocer su lugar de procedencia.
<i>Explora a través de los sentidos</i>	El alumnado no experimenta con los alimentos a través de los sentidos, requiere de ayuda adicional.	El alumnado comienza a investigar los alimentos a través de los sentidos.	El alumnado mejora su capacidad para conocer los alimentos a través de los sentidos.	El alumnado experimenta con los alimentos mediante el uso de los cinco sentidos.

<i>Identifica y lleva a cabo hábitos alimenticios saludables:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Come variado y equilibrado</li> <li>- Mastica bien</li> <li>- Consume alimentos nutricionalmente ricos</li> <li>- Reconoce y responde adecuadamente a las señales corporales de hambre y saciedad</li> </ul>	El alumnado no es capaz de identificar ni lleva a cabo hábitos alimenticios saludables	El alumnado comienza a identificar y desarrollar algunos hábitos alimenticios saludables.	El alumnado mejora el dominio de los distintos hábitos alimenticios saludables.	El alumnado demuestra un dominio total de los diferentes hábitos alimenticios saludables.
<i>Realiza acciones de forma autónoma:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisiones</li> <li>- Resolución de problemas</li> <li>- Autoevaluación</li> <li>- Colaboración</li> </ul>	El alumnado no muestra autonomía y requiere de apoyo adicional para tomar decisiones y ejecutar acciones cotidianas.	El alumnado comienza a mostrar actitudes de autonomía, pero todavía no es capaz de tomar decisiones propias responsables	El alumnado demuestra actitudes que reflejan un nivel medio de autonomía, siendo capaz de tomar bastantes decisiones propias responsables.	El alumnado muestra un grado alto de autonomía en las actividades cotidianas, siendo capaz de tomar decisiones propias responsables

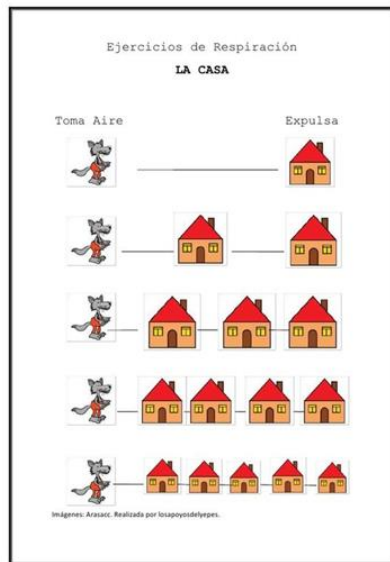
<p><i>Muestra interés y participa en el desarrollo de las actividades:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Participación activa</i></li> <li>- <i>Muestran su opinión</i></li> <li>- <i>Relación con sus propias experiencias</i></li> <li>- <i>Deseo de aprender</i></li> </ul>	<p>El alumnado no demuestra iniciativa ni interés en la realización de las tareas individuales y grupales, mostrando una actitud pasiva.</p>	<p>El alumnado expresa cierto grado de interés en la realización de las tareas, mostrando ocasionalmente una actitud indiferente.</p>	<p>El alumnado muestra interés en la realización de las tareas individuales y grupales, mostrando una actitud positiva.</p>	<p>El alumnado muestra iniciativa e interés en la realización de las tareas individuales y grupales, mostrando una actitud proactiva y participativa.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Imagen sesión 4 de las actividades de alimentación saludable:



(Actividades De Alimentación Para Niños | NUTRIPLATO® Nestlé®, n.d.)

Imagen sesión 5 de las actividades contemplativas:



(Ejercicios De Respiración Para Relajarte, 2012)