

**Informe Final de Servicio Social:**  
**“UAM-XOCHIMILCO PERAJ: Adopta un Amig@”**

**A) GENERALIDADES DEL INFORME**

**I.- Datos generales del titular**

Pasante: Edgar Ayala Ibarra

Matrícula: 2142030388

**II.- Lugar de aplicación**

Aula PERAJ D-07, ubicada en las aulas provisionales que se encuentra a un costado de la entrada de Calzada de las Bombas en la Ciudad de México

Áreas verdes circulantes al Aula PERAJ D-07

**III.-Período de realización**

Duración: Octubre del 2018 a 7 Junio de 2019

**IV.- Unidad, división y licenciatura que cursa o haya cursado**

Unidad Xochimilco

División de Ciencias Biológicas y de la Salud

Licenciatura en Nutrición Humana

## **V.- Nombre del plan, programa o proyecto en el que se participó**

Programa: "UAM X PERAJ adopta un amigo"

Proyecto: Estado nutricional, sobrepeso, obesidad y sedentarismo en niños y niñas de 9-11 años de proyecto "PERAJ: Adopta a un amigo".

## **VI.- Nombre de los asesores**

Profesor investigador: Dr. Miguel Ángel Zavala Sánchez

Responsable del proyecto: Mtro. Abel Antonio Ramírez Juárez

## **B) PROYECTO**

### **INTRODUCCIÓN**

El presente informe tiene como finalidad dar a conocer los resultados del programa "PERAJ adopta a un amigo" realizado en el periodo de Noviembre 2018 a julio 2019. Una característica del programa es vincular a niños y niñas de 9-11 años de edad con pasantes o estudiantes de la universidad. Los niños que son seleccionados para este proyecto, son niños que estudian cerca de la universidad y además, que están considerados de acuerdo a su relación a su acceso a la educación, como "vulnerables". En la otra parte, los pasantes y estudiantes de la universidad son alumnos de diversas carreras de las tres divisiones que se imparten en las instalaciones de la unidad Xochimilco.

El propósito del proyecto PERAJ es vincular un niño con un pasante o estudiante para que este sirva de mentor o monitor del niño, entablar una relación de amistad y lograr que mediante esta, el pequeño logre despertar su interés por el aprendizaje. Con esto presente los mentores realizamos un acompañamiento para apoyar, animar, guiar y escuchar a nuestro amigo con esto fortalecer la autoestima y desarrollen a lo máximo sus capacidades.

El proyecto PERAJ busca que los niños con un entorno adverso, puedan enfrentar diferentes situaciones negativas para fomentar su desarrollo social, académico y emocional. Los mentores tenemos como responsabilidad de impartir un cambio social y de fomentar una buena convivencia y respeto para una buena armonía en el grupo.

La convivencia entre mentor y amigo permite que el niño interactúe positivamente en la vida académica al estar en contacto con estudiantes de diversas carreras y que están por titularse, y de esta manera, el amigo sea testigo de los logros que se pueden obtener al continuar con su educación. El programa PERAJ también imparte sobre la prevención de adicciones y de conductas delictivas que pueden perjudicar el futuro de los niños. Por lo anterior mencionado se establece entre niños y sus monitores un compromiso de enseñanza-aprendizaje de temas de sus diversas carreras para que los niños puedan adquirir el espíritu de aprendizaje, despertar su curiosidad y aspirar a tener una mejor calidad de vida.

Este informe relata las experiencias que viví en el programa PERAJ. Se mencionan los objetivos, metodología, actividades que se realizaron y lo aprendido durante todo este tiempo.

## **JUSTIFICACIÓN**

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la inactividad física se encuentra entre los 10 principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial; el sedentarismo pone en riesgo la salud y aumenta los índices de enfermedades así como los padecimientos cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.

En México, según la encuesta nacional de salud y nutrición 2016, solamente el 17.2 por ciento de los niños y adolescentes de entre los 10 y 24 años de edad se ejercitan lo necesario, es decir, 60 minutos diarios de actividad física moderada.

Las tendencias de sobrepeso y obesidad han estado incrementado a nivel mundial, por lo que se considera en un problema importante de salud, además se estima que

alrededor de 2,8 millones de personas mueren cada año como resultado el sobrepeso y la obesidad a nivel mundial.(WHO, 2010)

Por otro lado, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2016 encontró que la prevalencia de sobre peso y obesidad en niños es de 17.9% y 15.3% respectivamente y combinadas representan 33.2%, en comparación con la encuesta de realizada en 2012 la cual se obtuvo 34.4% lo que indica que disminuyo 1.2%. A pesar de la disminución que se presentó, sigue siendo una cifra considerable.

México se ha visto inmerso en una epidemia que ha aumentado conforme según a las encuestas nacionales de nutrición en México desde 1998, que han documentado la tendencia de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes. (Hernández et al, 2017)

La obesidad en la niñez tiene efectos sobre la salud y bienestar tanto a corto como a largo plazo; dentro de los efectos inmediatos se ha reportado que niños y adolescentes con obesidad tienen más riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares como hipercolesterolemia e hipertensión y también mayor riesgo de presentar prediabetes. Rivera D. et al. 2015

Por lo expuesto anteriormente, el propósito del presente trabajo es determinar el estado nutricional de cada niño y niña de 5° año de primaria del proyecto PERAJ y mencionar la importancia de la actividad física en etapas tempranas de la vida, para evitar problemas de salud a lo largo de su vida, y además realizar actividades didácticas para la comprensión de estos temas.

## **PROBLEMÁTICA**

En la actualidad la niñez se enfrenta a diferentes problemas y uno de los más importantes y más comunes es la violencia, ya que se puede presentar en diferentes lugares siendo uno de los principales es en la escuela, y que además se puede presentar de diversas formas, como son insultos, falta de atención, maltratos psicológicos y demás, sin mencionar las distintas formas de violencia física a la que también se encuentra expuesta.

La violencia escolar se entiende como toda agresión realizada dentro del ambiente y/o de las instalaciones de las instituciones educativas; la violencia se puede presentar de forma verbal, física y psicológica, pero no se limita a estos, pues se observa también violencia sexual cibernética, patrimonial, económica y social. Esta violencia afecta directamente el desempeño escolar del niño y su vez en provoca inconformidad de los padres y se genera otro tipo de en violencia. (GOB, 2019.) Deben de crearse nuevas estrategias para corregir y prevenir este tipo de violencia para así poder garantizar la continuidad de sus estudios.

Por otro lado la apariencia física considerada como anormal, ya sea por un problema físico o simplemente estético, provoca rechazo por parte de los compañeros de clase además de que en ciertos casos, como el del sobrepeso o la obesidad, se consideran ya un problema de salud. La obesidad tiene efectos importantes en el aspecto físico, emocional y social del niño y que afectan de forma inmediata en el desarrollo psicosocial y de bienestar general; que además genera consecuencias negativas a largo plazo, que además puede provocar aislamiento por parte del sujeto, o intimidación, insultos, burlas e incluso egresiones físicas provenientes de los demás. (Robinson S, 2006.) La obesidad no debería de ser un problema en la infancia, se deberían de impartir clases de nutrición para los niños así como dar talleres de ayuda hacia los padres, pues son estos son los responsables de la alimentación de sus hijos.

Una de las principales causas de la obesidad y sobrepeso es el sedentarismo (inactividad física); la Organización Mundial de la Salud ha observado que la inactividad física es uno de los factores de riesgo en lo que respecta a la tasa de mortalidad y se le atribuye el 6 por ciento de las muertes registradas a nivel mundial y que además, se relaciona con las causas principales de otros problemas como es la diabetes y cardiopatía isquémica

Se habla de sedentarismo infantil cuando la mayor reducción de actividad no se produce en adultez, sino que empieza mucho tiempo antes, específicamente en el periodo de la infancia y pre-adolescencia. Existen diferentes factores que pudieran explicar el descenso de la actividad física en este periodo vital de desarrollo como puedes ser biológicos, u otros factores que tienen un origen socio-cultural. Por otro lado la Organización Mundial de la Salud menciona que las causas del sedentarismo son:

superpoblación, aumento de la pobreza, aumento de la criminalidad, gran densidad del tráfico, mala calidad del aire, la inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas. (OMS, 2019).

En otro contexto, tenemos también que un pobre desarrollo intelectual en los niños les impide pensar, ser creativos, comprender información que se les enseña en las escuelas o incluso en casa, lo que genera consecuencias catastróficas cuando no se brindan las condiciones adecuadas para el desarrollo de sus capacidades. También pierden habilidades manuales pudiendo llegar a ser torpes en sus capacidades motoras. Suelen tener problemas para convivir, ya que no pueden trabajar en equipo porque no se comunican adecuadamente. Toda ésta problemática los lleva a la angustia, la dependencia y la infelicidad (Unicef, 2005).

Sin embargo un estudio realizado por Herrera V. en 2016 el cual busca una relación entre el rendimiento académico y el estado nutrición encontró que la distribución de IMC y también la condición de sobrepeso no presentaban una clara relación con el rendimiento académico. Por otro lado se menciona que por la poca literatura existente para poder llegar un término en los resultados es difícil llegar un consenso. (Herrera V. 2016)

## **OBJETIVO GENERAL**

Que el binomio, integrado por el mentor y el niño, reconozcan los diferentes tipos de alimentos, además de la importancia de los hábitos saludables y las consecuencias que pueden causar cuando sea adulto.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

-Establecer una relación de amistad con un niño 5° año de primaria, el amigo RX, que está inscrito en una escuela pública cercana a la universidad.

-Desarrollar el potencial de aprendizaje en los niños a través de actividades como elaboración de carteles o dibujos de alimentos, encaminadas a la comprensión y análisis

de los hábitos alimenticios, la importancia del comer saludable y los problemas de salud ocasionados por comida no saludable.

-Influir de manera positiva en los niños con el objeto de motivar y afianzar la autoestima.

-Fomentar una buena convivencia y comunicación entre los integrantes del grupo PERAJ.

-Dar a conocer al niño la profesión de nutrición humana y las actividades que se realizan en esta.

-Promover la actividad física en los niños mediante una interacción didáctica y con ayuda de juegos.

-Evidenciar a través de juegos y actividades las consecuencias del sedentarismo.

-Evaluar el estado de nutrición a través de mediciones antropométricas (peso, talla, circunferencia de cintura y cadera).

## **METODOLOGÍA UTILIZADA**

En las sesiones que se tuvieron se procuró que siempre estuviera el juego presente. En algunas sesiones, se hacían carteles para que los niños se expresaran de cualquier forma que ellos quisieran, además, que expusieran lo que habían aprendido de las actividades que se realizaban durante esa sesión.

El juego tiene una importancia educativa trascendente y vital porque permite que el niño aprenda en un ambiente divertido y de felicidad, y es a través de éste que puede poner en práctica todas sus inquietudes, capacidades, habilidades y destrezas pero sin perder el interés por la actividad que el maestro le haga realizar y sin que pierda la oportunidad de adquirir conocimientos aplicables en su vida diaria.

Sin embargo, en muchas de las escuelas en el país se favorece el aprendizaje pasivo, puesto que no se da la importancia y valor formativo que debiera tener el juego en nuestras aulas y en desarrollo físico e intelectual de los alumnos. El juego, en el mejor

de los casos, es admitido solamente en el horario de recreo o en las clases de educación física.

Mediante la utilización de un juego atractivo para los niños es posible retener su atención e interés ante ésta, proporcionándole la fuerza necesaria para alcanzar la finalidad del juego o actividad recreativa, que en todo caso es la adquisición del conocimiento y el aprendizaje del mismo. Además, es un estímulo primordial de la imaginación: el niño cuando juega se identifica con cosas reales o imaginarias, además de que logra entablar un proceso de socialización, puesto que puede jugar con su compañero real o imaginario y puede representarlo como quien el niño desee. Esta flexibilidad de su imaginación hace que en sus juegos imaginativos puede identificarse con la mayoría de las ocupaciones de los adultos y, al mismo tiempo, ir adquiriendo conocimientos de su contexto inmediato, es decir, mediante el juego se tiene la oportunidad de cultivar los valores sociales de un modo espontáneo.

Durante el juego el niño desarrollará sus poderes de análisis, concentración, síntesis, abstracción y generalización. El niño al resolver variadas situaciones que se presentan en el juego desarrolla y incrementa su inteligencia y las relaciona con las experiencias vividas. (Caillois, R. 1986)

El juego según Minerva T. en 2009 es una forma de entretenimiento que proporciona conocimiento además de satisfacción y gracias a esto, se produce un descanso después de la jornada de trabajo. En este sentido el juego favorece y estimula las cualidades morales en los niños y en las niñas como son: el dominio de sí mismo, la honradez, la seguridad, la atención y concentración en lo que hace, la reflexión, la búsqueda de alternativas para ganar, el respeto por las reglas de juego o dinámica, la creatividad, la curiosidad, la imaginación, la iniciativa, el sentido común y la solidaridad con sus amigos, con su grupo, pero sobre todo el juego limpio, es decir con todas las cartas sobre la mesa. La competitividad se introduce en la búsqueda de aprendizaje no para estimular la adversidad ni para ridiculizar al contrincante, sino como estímulo para el aprendizaje significativo. (Minerva T. 2009)



## **TOMA DE MEDICIONES (PESO/ TALLA)**

La antropometría es la técnica que se ocupa para medir las variaciones en las dimensiones físicas y en la composición global del cuerpo; dos de las medidas utilizadas son el peso y la estatura, que nos proporcionan información útil para identificar si las personas se desarrollan de manera adecuada o si se presentan anomalías y patrones de crecimiento.

**El peso:** Se coloca al niño en el centro de la plataforma. La persona debe pararse de frente al medidor, erguido con hombros abajo, los talones juntos y con las puntas separadas, y se verifica que los brazos del niño estén hacia los costados y holgados, sin ejercer presión, se checa además que la cabeza esté firme y mantenga la vista al frente en un punto fijo, y por último, se evita que el niño se mueva para evitar oscilaciones en la lectura del peso.

**La talla:** Se coloca al sujeto para realizar la medición en el estadiómetro o al frente de una cinta métrica bien colocada en una superficie lisa y fija. La cabeza, hombros, caderas y talones juntos deberán estar pegados a la pared bajo la línea de la cinta del estadiómetro. Los brazos deben colgar libre y naturalmente a los costados del cuerpo. Debemos mantener la cabeza de la persona en el plano de Frankfort, es decir, la línea horizontal imaginaria que sale del orificio del oído a la órbita del ojo.

Se coloca la mano sosteniendo el mentón del individuo para mantenerla rígida y en la posición correcta y se desliza la escuadra de arriba hacia abajo hasta topar con la cabeza del sujeto presionando suavemente contra la cabeza para comprimir el cabello y verificando nuevamente que la posición del sujeto sea la adecuada, ya entonces se hace la lectura a la altura de los ojos en el plano horizontal.

Hay que vigilar que en el caso de niños no se pongan de puntillas, colocando una mano en los pies.

## **EQUIPO ANTROPOMÉTRICO**

**El estadiómetro:** Es un instrumento utilizado para medir la estatura máxima de pie y la estatura sentada. Por lo general se encuentra fijado a la pared de modo que la persona pueda alinearse de forma vertical, debe tener un rango mínimo de medida entre 60 y 220 cm. Posee una pieza deslizante que se baja hasta el vértice de la cabeza.

**La báscula:** Es uno de los elementos más tradicionales de medición que se utiliza para determinar el valor de la masa de una persona u objeto, siendo ésta masa la cantidad de materia. Las básculas electrónicas (también conocidas como Básculas Digitales) son un instrumento equipado con componentes electrónicos que permiten obtener una indicación o lectura Digital con cifras exactas. (SSEC, 2019)

## **ACTIVIDAD FÍSICA**

Para medir la actividad física de los niños se utilizó el “cuestionario pictórico de actividad física infantil en niños/niñas” en el cual cada pregunta tiene cuatro posibles respuestas, que representan un estadio del nivel de actividad física y son: sedentario, poco activo, activo o muy activo. Para cada uno de esos estados de actividad física se diseñó un dibujo sin gestos fáciles de un niño/niña y se incorporó como una escala en cada pregunta. El puntaje en cada pregunta tiene un rango de 1 a 4 puntos: un punto para el dibujo de sedentario, dos puntos para poco activo, tres puntos para activo y cuatro puntos para muy activo.

La pregunta seis valora si el niño o la niña pertenecen a algún equipo/escuela deportiva o grupo de danza/ baile, además de la cantidad de veces por semana que practica dicha actividad y la duración por sesión. La pregunta siete está enfocada en el medio de transporte utilizado para trasladarse a la escuela. Estas dos preguntas están diseñadas para obtener más información de que tan activos pueden ser los niños.

La puntuación final del nivel de actividad física se obtiene mediante la media aritmética de las puntuaciones obtenidas de las primeras cinco preguntas, cuanto más se acerque

el valor a cuatro, mas físicamente activa es la persona y cuanto más se acerque el valor a uno, mas sedentario tiene a percibirse el niño/niña. (Morera C. et al. 2018) Anexo A.

## **MARCO REFERENCIAL**

El niño con el que fui seleccionado para ser amigo en el marco del proyecto PERAJ, se nombrará en este reporte como RX con el motivo de proteger la identidad y además su intimidad. El amigo RX es un niño que en entrevista personal me comento su edad que es 10 años.

Como se percibe:

El amigo RX me hablo sobre que le gustan los video juegos como es GTA además que juega en un XBOX 360, no tiene con quien jugar más que con su hermana pero ella no le gustan este tipo de cosas, además que la hace burla por preferir los juegos de video; por otra parte dijo que le gustaría hacer sus propios juegos, por lo que quiere estudiar programación. Otra cosa de la que hablo fue que le gustan los gatos, además de que tiene nueve de estos y le gustaría estudiar para ser veterinario.

Los alimentos que le gustan son los dulces, en especial los chocolates, pero debido a que su mamá es nutricionista casi no lo deja comer golosinas, pero dice que también le gustan las frutas y la que más le gusta es la manzana.

Menciona que se aburre mucho en el lugar donde esta porque pasa mucho tiempo sin hacer nada y no puede salir a jugar ya que su mamá también estudia, por lo que lo dejan con su abuelito sentado en un sillón que se encuentra en ese lugar, lo único que hace es ver videos sobre video jugos, por lo regular de FORNITE, pero menciona que no le desagrada estar así todo el día ya que no le gusta hacer actividad física como correr, brincar etc. también mencionó que no le gusta estudiar porque en la escuela no tiene muchos amigos, además de que hacen burla por causas que el amigo no me quiso decir.

Cómo lo ven sus padres:

El menciona que casi no convive con su mamá ya que esta trabaja o está en la escuela y con quienes más convive son con sus abuelos; dice que quien más le agrada es su abuelo ya que últimamente está más tiempo con él, y que este trabaja en la UAM XOCHIMILCO.

A RX no le gustaba hablar de su familia ya que no le gustaba convivir mucho y él quería jugar con videos juegos.

Habilidades y cualidades:

RX es un amigo que cuenta con creatividad para resolver problemas, porque tiene ideas para trabajar en equipo, pero le cuesta trabajo expresarse enfrente de los demás niños.

### **Actividades realizadas**

El proyecto PERAJ se conforma en tres fases:

1. Integración: Consiste en que los monitores y los niños hagan una convivencia de respeto y se conozcan todos. De este modo, se buscará con quién de los niños o niñas se tiene afinidad para formar los binomios.
2. Desarrollo: Consiste en ofrecer al grupo, los conocimientos adquiridos en la licenciatura, así como fomentar el desarrollo de habilidades en los niños y niñas en una convivencia grupal.
3. Cierre: Consiste en afianzar los proyectos logrados y favorecer que los monitores se desliguen de sus amigos.

Durante la implementación de proyecto se realizaron diferentes actividades grupales con los amigos. Hubo algunas que se crearon por lo mentores con el fin de enseñar a través del juego algunas de las carreras que representamos. Otras actividades son creadas por los coordinadores y estas transmiten una enseñanza como integración, trabajo en equipo, compartir, etc.

## **Presentación de “porciones”. Anexo B.**

Objetivo general: identificar las cantidades de diferentes alimentos que les gustan a los niños.

Objetivos de mentores: enseñar a los niños a que identifiquen cuanto es una porción de diferentes alimentos.

Objetivo de los niños y niñas: que aprendan a reconocer cantidades, además de las características de que tiene cada alimento (vitaminas y minerales) y como estos pueden ayudar a su cuerpo.

Aprendizaje: los niños y niñas aprendieron la importancia de reconocer las cantidades de los alimentos. Esto pudieron hacerlo con ayuda de dibujos que ellos hacían sobre lo que ellos creían cual era la porción de alimentos a consumir diariamente; después de presentar su dibujo se les mostraba en físico para que vieran cual era la cantidad correcta del alimento que dibujaron y si poder aprender.

Vivencia: cada niño y niña se involucró en esta dinámica, ya que daban su punto de vista cuando presentaban su dibujo del alimento en cuestión, además que se le pregunto a todos ellos a quien le gustaba algún determinado alimento y así conocer los un poco mejor a cada niño y niña.

## **Presentación de “qué se hace en nutrición y otras carreras” Anexo C**

Objetivo general: Dar a conocer a los niños las distintas carreras académicas en el área de la salud y mostrar cuales son las funciones que realizan.

Objetivo de mentores: mostrar a los niños diferentes carreras y explicar que se realiza en la carrera de nutrición.

Objetivo de los niños y niñas: que los amigos del programa identifiquen alguna carrera que le interese, y que entienda cómo se desarrolla la carrera de nutrición.

Aprendizaje: Los niños aprendieron como se desempeñan diferentes carreras. En el caso de biología se logró al realizar figuras de animales y platicando de los que escogieron, además de que se logró explicar las generalidades de esta carrera. Los niños también aprendieron como se desempeña la carrera de nutrición con ayuda de los doodles, que son un conjunto de imágenes mezcladas que representan distintos objetos, animales o personas. Ellos coloreaban los dibujos que creían están relacionado con esta carrera y posteriormente se explicó cada una de las figuras. Por último, se realizó un experimento para mostrar que al mezclar diferentes sustancias se crea alguna otra completamente diferente.

Vivencia: cada niño se relacionó de manera positiva y mostraron entusiasmo al realizar las actividades. Por otro lado comprendieron como se desempeñan diferentes carreras que se les presentaron y mostraron interés por algunas de ellas.

### **Presentación de “experimentación” Anexo D**

Objetivo general: comprender de forma entretenida y didáctica conocimientos relacionados del área de la salud.

Objetivo de mentores: mostrar a los niños una perspectiva del área de la salud desde el punto de vista científico.

Objetivo de los niños y niñas: aprender a través de experimentos y de forma activa los conocimientos relacionados al área de la salud.

Aprendizaje: Los niños aprendieron a relacionarse de manera apropiada entre ellos además de aprender a trabajar en orden, además, se logró impulsar las habilidades de destreza al crear figuras que a ellos les gustaban. Se aprendió con ayuda de productos que se tienen casa como es jabón y pegamento líquidos a crear un producto comercial llamado “slime”, que es una masilla muy fácil de moldear.

Vivencia: Los niños se relacionaron bien entre ellos, además de que demostraron entusiasmo por realizar las actividades. Por otro lado comprendieron que pueden hacer cosas relacionadas con la ciencia utilizando productos que tienen en casa.

## **Proyecto individual**

“Juego como forma de enseñanza”

Objetivo: este proyecto tiene como finalidad demostrar una forma de aprender más eficaz con los niños y el juego. Además de enseñar los buenos hábitos alimenticios, de la alimentación balanceada y de las consecuencias de una mala alimentación hacia el futuro.

Desarrollo: En cada sesión se utilizó el juego para explicar diferentes temas como son la alimentación, higiene de los alimentos y el plato del buen comer.

Juegos realizados:

- Dibujo de porciones de alimentos
- Twister de frutas
- Lotería de frutas y verduras
- Creación de carteles
- Encuentra la cura a la enfermedad
- 100 niños dijeron
- Creación de comerciales

Logros: se logró que el amigo RX analizara y aprendiera acerca de los tipos de alimentos, sus aportes al cuerpo, las consecuencias de llevar una mala alimentación y principalmente a que una buena alimentación es fundamental para que se desarrolle sanamente. Esto se logró mediante la realización de las distintas actividades que se realizaron en las sesiones, además, le agrado integrarse a diferentes grupos ya que gracias a ellas conocía mejor a los otros niños del grupo de una manera que no

involucraba el trato directo con los demás, si no que se daban las interacciones al llevar a cabo las dinámicas.

### **Presentación de cartel del proyecto individual.**

Se llevó a cabo la presentación del proyecto final individual en el auditorio BA en la unidad Xochimilco. En este evento también se realizó la ceremonia de entrega de constancias a quienes participamos en PERAJ 2019.

La presentación de carteles consistió en que los amigos expusieron el proyecto individual frente al público que acudió a la ceremonia, entre ellos estaban profesores, asesores de servicio social, estudiantes y familiares de los amigos.

La presentación de este cartel fue significativa, ya que fue la culminación de lo aprendido durante este proyecto. Cabe destacar que RX se sintió nervioso de haber sido parte importante de este proyecto. A pesar de que RX ingresó al proyecto PERAJ un poco tarde además de ser tímido, en la presentación de carteles él fue capaz de exponer el proyecto a los invitados y de demostrar lo que aprendió en el transcurso de la implementación del proyecto. Anexo E

### **Objetivos alcanzados**

El objetivo general se pudo lograr porque el niño ya reconoce los diferentes grupos de alimentos, además reconoce los hábitos saludables y la importancia de su seguimiento para cuando sea adulto.

Por otro lado, los objetivos específicos se cumplieron adecuadamente, ya que RX y el mentor pudimos establecer una relación de amistad mediante la interacción y el proceso de enseñanza por parte del mentor; también se logró un desarrollo de su potencial con ayuda de juegos que a su vez, permitió al RX ayudar a elevar la autoestima. La convivencia con los demás niños y mentores fue adecuada, ya que no hubo algún conflicto con integrantes del grupo PERAJ.



En cuanto a la presentación de la carrera y las actividades que se realizan pudo comprender lo que ésta representa. En promover la actividad física con ayuda del juego también se cumplió el objetivo, además de que aprendió las consecuencias que tiene el sedentarismo.

Por último la toma de medidas antropométricas se cumplió en su totalidad, gracias a la cooperación de los integrantes del grupo PERAJ, con lo que se pudieron analizar los datos y llegar a algunas conclusiones referentes a los niveles de peso y talla de los niños en el país.

### **Crecimiento y aprendizaje**

Al principio cuando llego RX casi no hablaba, pues era muy tímido, ya que cuando trabajaban en grupos no le hablaba a nadie o no se acercaba para integrarse en un equipo. Le daba pena o miedo expresarse ya que cuando le preguntaba que había dicho él contestaba nada. Con el paso del tiempo, empezó a perder esa pena y cuando todos empezaban a decir sus opiniones el también daba la suya con entusiasmo, aunque al principio las decía en voz baja como para que no lo escucharan, tiempo después lo hacía con ganas de ser escuchado. Siguiendo el paso de los días, RX empezó a juntarse con los demás niños, aunque no con todos, ya que algunos hacían sus grupos, pero si se involucró adecuadamente.

En el grupo realizamos diferentes actividades para poder explicar la importancia que tiene la nutrición para un buen desarrollo de los niños. Por otro lado en actividades individuales, RX aprendió que los hábitos saludables son de vital importancia para cuando sea adulto, porque estos pueden cambiar su estado de nutrición y provocar enfermedades. Una cosa negativa que provocaron los juegos fue el estrés porque los niños eran muy competitivos entre ellos. A RX no le importaba perder o ganar mientras se divertiera que por lo regular siempre lo hacía, lo que permitió un desarrollo en el nivel de seguridad en sí mismo al hablar con los de más niños.

Por último, el aspecto de mayor crecimiento en RX fue la aceptación de la actividad física como forma de juego, ya que el comentaba su preferencia a jugar video juegos o estar viendo videos en el celular. Con el transcurso de las sesiones se pudo percatar que jugar en grupo era más divertido que estar con el celular además de que involucrar actividades como correr, parase de un lugar, mover el cuerpo y demás, incrementaba la diversión de realizar las actividades.

## **Resultados y conclusiones**

Respecto al crecimiento y aprendizaje de RX, se puede concluir que se transformó de manera positiva, porque su forma de expresarse y de comunicarse con los demás de niños mejoró notablemente.

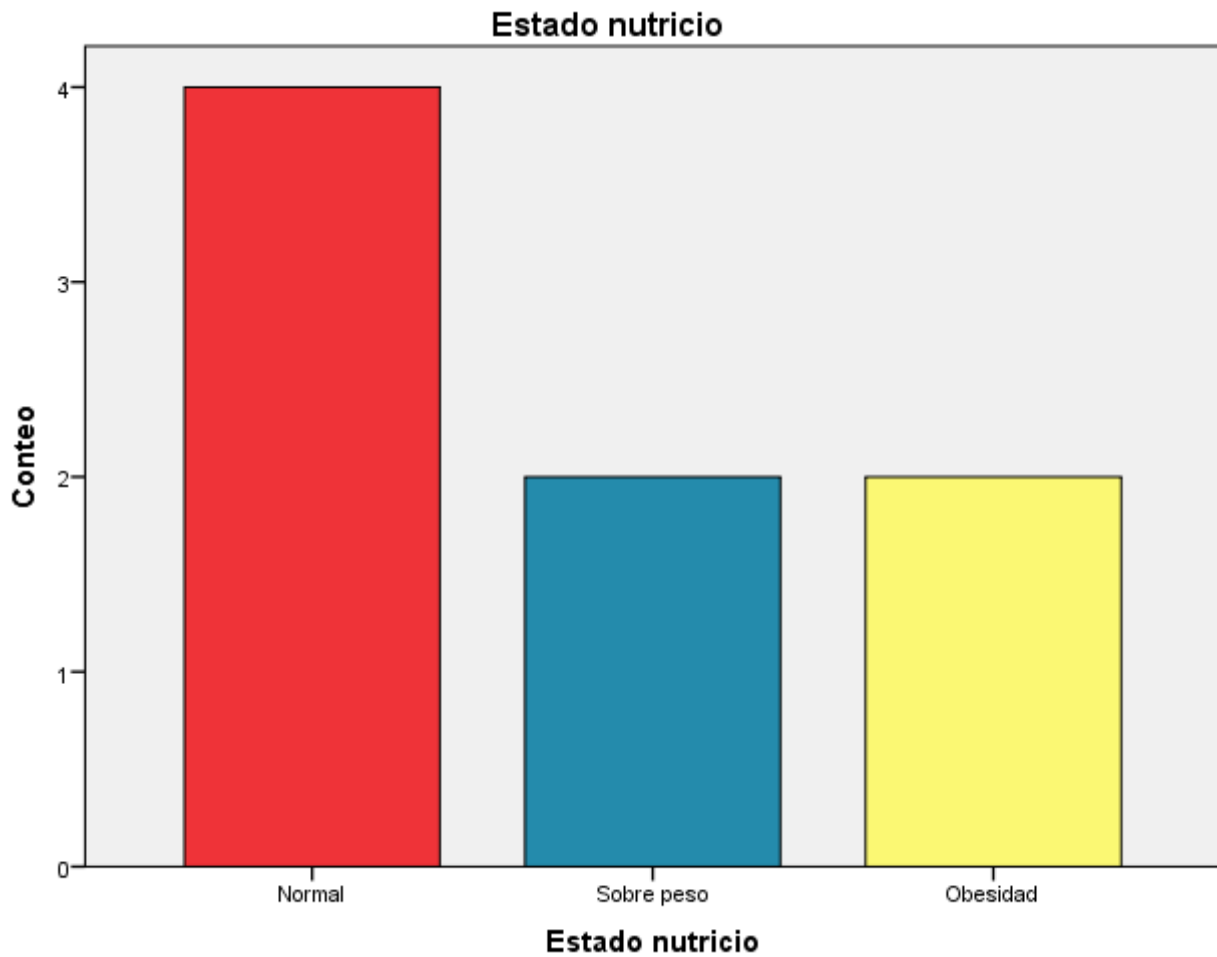
El amigo entendió que existen diferentes tipos de alimentos además de los que conocía, así como cuando y cuanto es bueno comer y qué tipos de alimentos consumir.

El amigo comprendió lo perjudicial del consumo de alimentos no saludables y las consecuencias que pueden causar cuando sea adulto, así como la importancia de una dieta balanceada y de tener hábitos saludables.

## Resultados de proyecto de estado nutricional en relación con sedentarismo

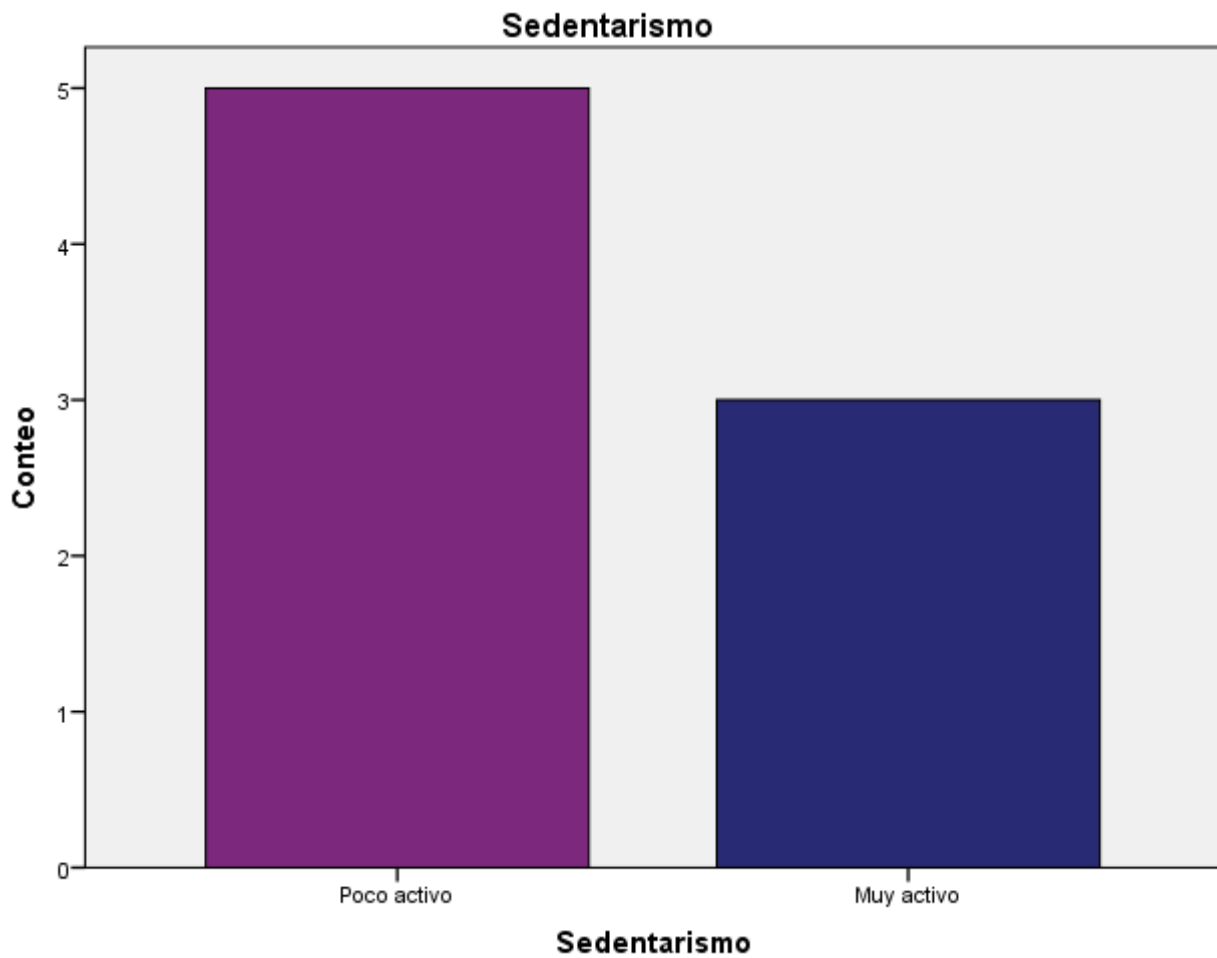
Se tomaron en cuenta los resultados obtenidos del Cuestionario Pictórico de Actividad Física Infantil niños/niñas aplicado a ocho niños del proyecto PERAJ con ayuda de compañeros que prestaban para servicio social

Figura 1: Estado nutricional



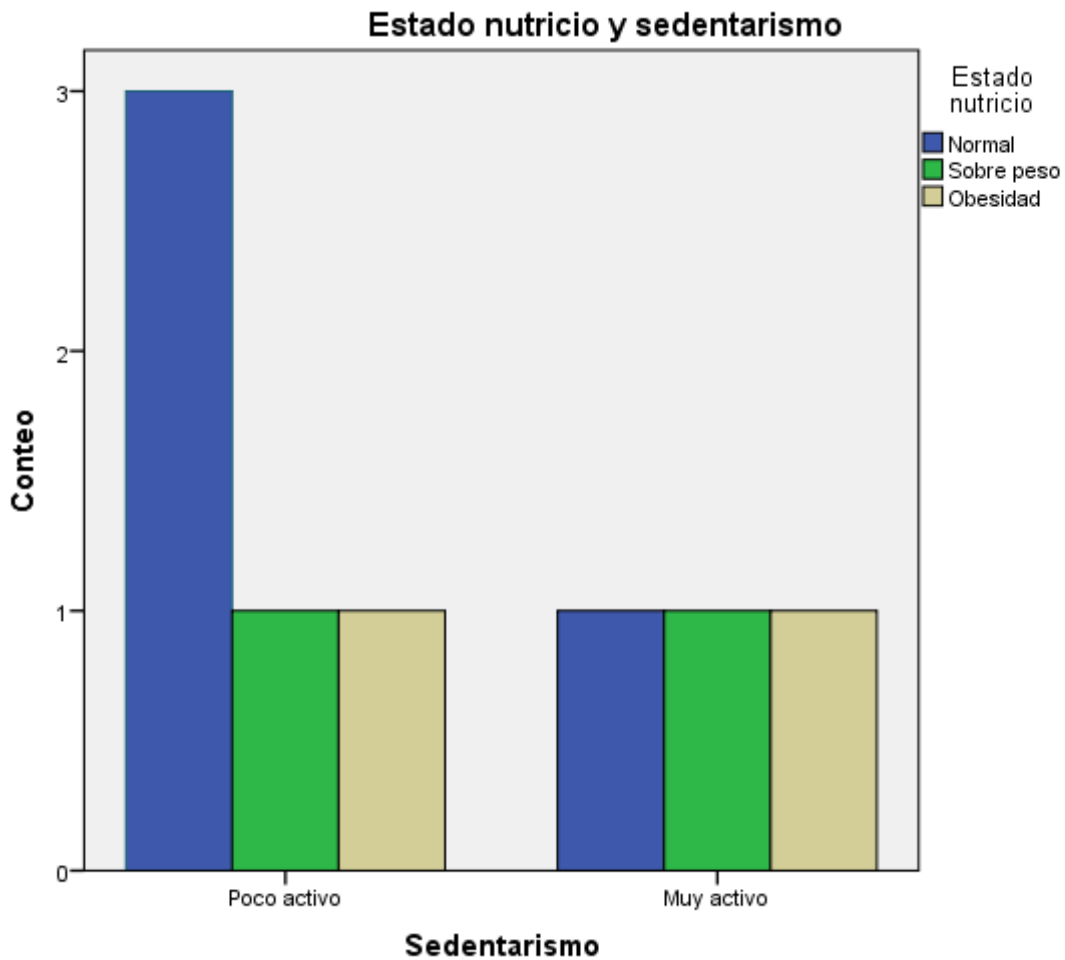
En la gráfica uno se observa que la mitad de los niños se encuentran en un estado nutricional normal mientras que dos niños se encuentran en sobre peso y por último se encontraron dos niños con obesidad.

Figura 2: Sedentarismo



En la figura 2 y analizando las diversas figuras que seleccionaron niños en el Cuestionario Pictórico de Actividad Física Infantil niños/niñas, se observa que más de la mitad de los niños se encuentran en el grupo de poco activo. En muy activo se encontraron tres niños.

Figura 3: Estado nutricio y sedentarismo



En la figura tres se observa que la mayoría de los niños con estado nutricio normal se encuentran en poco activo, los niños con sobre peso y obesidad son uno y uno correspondientemente.

Los niños con estado nutricio normal y son muy activos es solo uno, al igual que en los demás grupos de sobre peso y obesidad.

## **Conclusiones**

-El proyecto de aprender jugando es una herramienta de ayuda puesto que:

- Promueve la sana convivencia del niño o niña.
- Involucra a los padres y madres en el cuidado de sus hijos e hijas.
- Es una manera divertida de aprender a conocer ingredientes y alimentos.
- Genera una reflexión por parte de los niños para mejorar sus hábitos y así mejorar su salud actual y su salud en la vida adulta.
- Los niños con estado nutricional normal son poco activos.
- Se observa no hay relación entre sedentarismo y obesidad ya que la muestra es muy pequeña.

## **Mi experiencia en PERAJ**

Mi formación universitaria, me exige que como profesional egresado de esta universidad, promueva el desarrollo social. La nutrición es un proceso que vincula a las ciencias biológicas y a las ciencias sociales, ya que el eje de la nutrición es la forma en cómo se consumen los alimentos. Entre las formas en que los profesionales de la salud podemos impactar en la sociedad están la académica, la asistencial, la clínica, la investigación, etc.

Realizar mi servicio social en el proyecto PERAJ Adopta un Amig@, me permitió desenvolverme en las diferentes áreas de mi profesión, por lo que pude ejercer algunas cosas de lo que aprendí en los años de estudiante.

Dentro de las áreas de las actividades propias de mi profesión que pude ejecutar en este proyecto están: la clínica, ya que valoré el estado de nutrición de los niños y niñas; la académica, ya que le enseñé a los niños estrategias sobre cómo mejorar los hábitos alimenticios de sus familias.

En cuanto a las habilidades que aprendí, están las habilidades para gestionar proyectos. Esto es algo innovador en mi formación profesional, pues en las aulas no siempre hay

posibilidad de aprender a coordinar proyectos y llevarlos a cabo. También aprendí a expresar mis ideas tanto al interactuar con colegas como al enseñar al RX, ya que PERAJ promueve un trabajo interdisciplinario. Además PERAJ me permitió comunicarme mejor con la niñez; es decir, dialogar con los niños de forma profesional. Todos estos aprendizajes, me dieron un crecimiento a nivel personal y profesional, por lo que considero que PERAJ es un instrumento muy valioso para el desarrollo de cualquier pasante de las distintas carreras involucradas.

### **Recomendaciones**

Recomiendo ampliamente que la universidad destine espacios más amplios para el proyecto Peraj. Este proyecto impacta a gran escala en la sociedad, por lo que la universidad, en su función de promotora del desarrollo social, se verá favorecida si invierte más en este proyecto. De manera puntual, Peraj requiere de un espacio propio para el almacenamiento de materiales didácticos de juego y aprendizaje.

Sugiero que se destine un presupuesto económico para las actividades lúdicas de Peraj, ya que en el festejo del día del niño, no contábamos con los recursos necesarios para crear una buena festividad para los niños.

## Bibliografía

- Organización Mundial de la Salud. Actividad física. 2018. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- En cuesta Nacional de Salud Y Nutrición. 2016. Disponible en: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209093/ENSANUT.pdf>
- WHO, Global status report on non communicable diseases 2010. Recuperado a partir de: [http://www.who.int/nmh/publications/ncd\\_report2010/en/](http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report2010/en/)
- Caillois, R. (1986). Definición del juego. En *Los juegos y los hombres: la máscara y el vértigo* (27-38). México: FCE
- Caillois, R. (1986). Clasificación de los juego. En *Los juegos y los hombres: la máscara y el vértigo* (39-79). México: FCE.
- Hernández Cordero S, Cuevas Nasu L, Morán Ruán MC, Méndez Gómez Humarán I, Ávila Arcos MA, Rivera Dommarco JA. Overweight and obesity in Mexican children and adolescents during the last 25 years. *Nutr Diabetes*. 2017;7(3):e247. <https://doi.org/10.1038/nutd.2016.52>
- Robinson S. Victimization of obese adolescents. *J School Nurs* 2006;22(4):201-6.
- Gobierno de México. 2019. Violencia en las escuelas. Disponible: <https://www.gob.mx/justiciacotidiana/articulos/violencia-en-las-escuelas?idiom=es>
- Unicef, 2005. Vigía de los derechos de la niñez mexicana. La edad escolar. Disponible en línea: [https://www.unicef.org/mexico/spanish/mx\\_resources\\_vigia\\_II.pdf](https://www.unicef.org/mexico/spanish/mx_resources_vigia_II.pdf)
- Minerva T. 2009. El juego: una estrategia importante. Universidad de los Andes. Mérida, Venezuela. Vol. 6, núm. 19. pp 289-296. Disponible: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35601907.pdf>
- Servicios de salud del estado de colima. Utilización del estadimetro y la báscula. Gobierno del estado colima. 6 de Agosto del 2019. Disponible: [http://www.saludcolima.gob.mx/images/documentos/5\\_a\\_BASCULAS%20Y%20ESTADIMETROS.pdf](http://www.saludcolima.gob.mx/images/documentos/5_a_BASCULAS%20Y%20ESTADIMETROS.pdf)



- Morera C. Jiménez D. Araya V. y Herrera G. (2018). Cuestionario Pictórico de la Actividad Física Infantil: diseño y validación. *Revistas Actualidades Investigativas En Educaciones*. Vol. 18, Numero 2, pp.1-28
- Encuesta Nacional de Salud Y Nutrición.2016. Disponible:  
<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209093/ENSANUT.pdf>
- Encuesta Nacional de Salud Y Nutrición.2012.  
Disponible:<https://ensanut.insp.mx/informes/ENSANUT2012ResultadosNacionales.pdf>
- Rivera D. Hernández A. Aguilar S. Vadillo O. y Murayama R. 2015. *Obesidad en México: recomendaciones para una política de Estado*. Universidad Nacional Autónoma de México.  
Disponible:<https://www.anmm.org.mx/publicaciones/Obesidad/obesidad.pdf>
- Organización Mundial de la Salud.2019. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: Dieta y actividad física. Inactividad física: un problema de salud pública mundial.Disponible:[https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/)
- Organización Mundial de la Salud. (OMS, 2019). *Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud: Dieta y Actividad Física*. Recuperado: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood\\_why/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_why/es/)
- Herrera V. 2016. Efecto de la obesidad en el rendimiento. Académico Universidad de Chile. Disponible:  
<http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/143992/Herrera%20Vel%C3%A1squez%20Hern%C3%A1n.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

---

Dr. Miguel Ángel Zavala Sánchez

No. Económico 17767

---

Mtro. Abel Antonio Ramírez Juárez

No. Económico 23811

## Anexos A



### Cuestionario Pictórico de Actividad Física Infantil Hombres (C-PAFIh)

Desarrollado por Morera-Castro, Jiménez-Díaz, Araya-Vargas y Herrera-González (2018), asociados/as con el Laboratorio de Psicomotricidad, Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional.

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

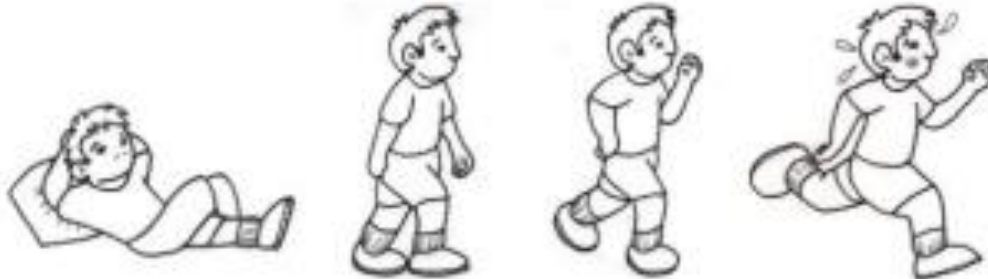
Sexo: Hombre Grado: \_\_\_\_\_

Nos gustaría saber, sobre tu nivel de actividad física, en los últimos 7 días (última semana). **Recuerda no hay respuestas buenas o malas, este NO es un examen.** Por favor responde lo más honesto/a y preciso/a posible. Esto es muy importante para nosotros (as).

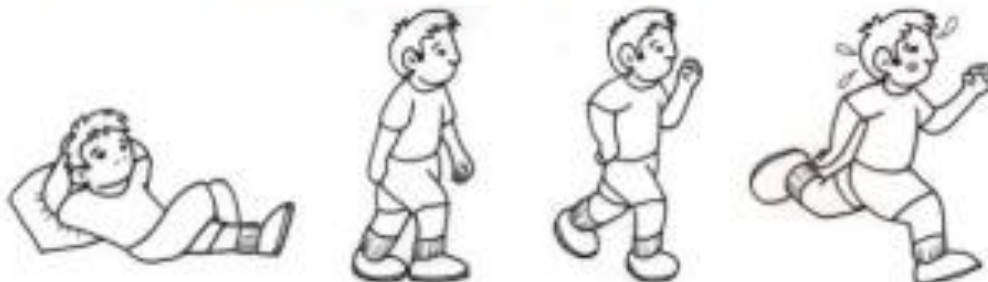
#### Instrucciones:

Marca el dibujo con el que más te identificas

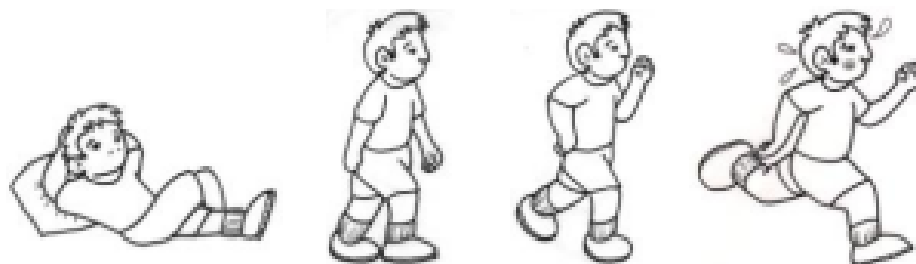
1. En la última semana, de lunes a viernes, YO FUI



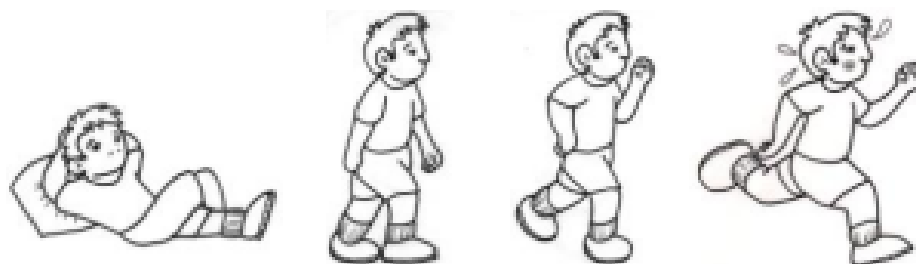
2. Durante el último fin de semana (sábado y domingo), YO FUI



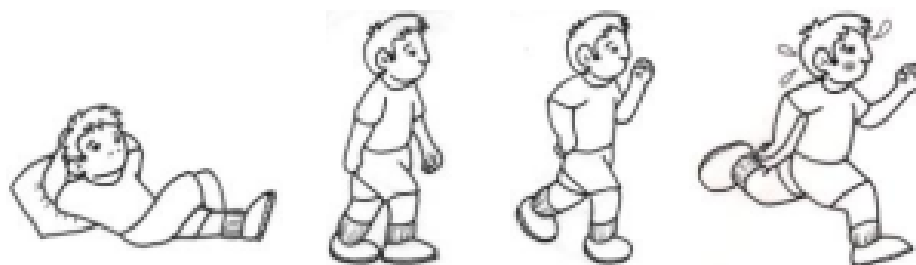
3. En la última semana, durante los recreos en la Escuela, YO FUI



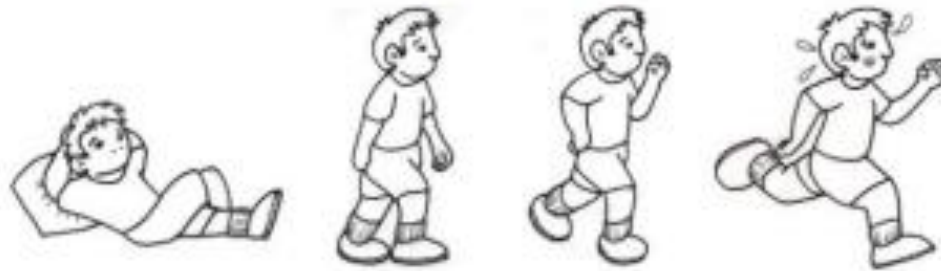
4. En la última semana, cuando no estuve en la escuela, YO FUI



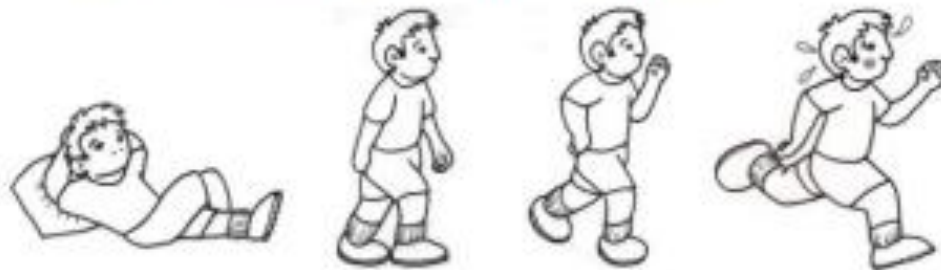
5. En la última semana, durante la clase de Educación Física, YO FUI



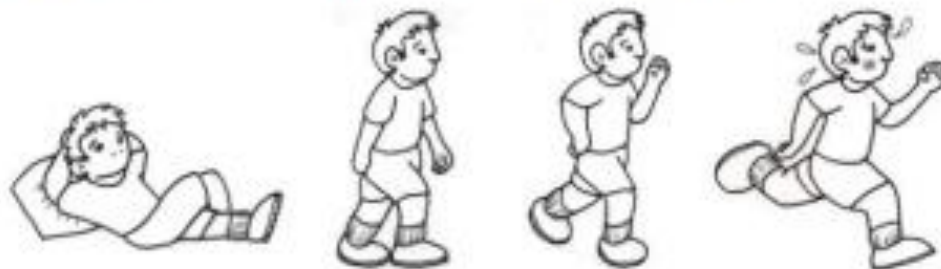
3. En la última semana, durante los recreos en la Escuela, YO FUI



4. En la última semana, cuando no estuve en la escuela, YO FUI



5. En la última semana, durante la clase de Educación Física, YO FUI



## Anexo B

<b>División/Área/Disciplina</b>		CBS/Salud/Nutrición	
<b>Temática</b>		Presentación de la profesión de nutrición	
<b>Objetivos para el prestador de servicio social</b>		Presentar a los niños el tamaño de porciones de diferentes frutas y verduras	
<b>Objetivos para los niños</b>		Descubrir el tamaño de las porciones de diferentes alimentos de una forma divertida y dinámica	
<b>Actividad</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentando las raciones y beneficios de frutas y verduras</li> <li>• Dibujo de las raciones</li> <li>• Juego "Twister de frutas y verduras"</li> <li>• Juego "Lotería de frutas y verduras"</li> </ul>	
<b>Responsables de la actividad</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Daniela Jiménez Serna</li> <li>• Dalila Pérez Carbajal</li> <li>• Edgar Ayala Ibarra</li> <li>• Noemi Escobar Zúñiga</li> <li>• Ricardo Flores Rodríguez</li> </ul>	
<b>PROCEDIMIENTO</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
Juego libre	20 min	-Áreas verdes - Balones, conos, silbatos y aros, dependiendo la actividad elegida por los amigos (existentes en el aula)	Los amigos deciden los juegos y los equipos que se deban realizar durante este periodo
Presentando las porciones y beneficios de frutas y verduras.	10 min	-Figuras impresas sobre beneficios de las frutas (Nutrición) -Frutas y/o verduras reales(Nutrición)	En el aula los presentadores explicarán brevemente el concepto de porciones además de beneficios de diferentes frutas y verduras.
Dibujo de las raciones	30 min	-20 Hojas de papel blancas (existentes en el aula) -Colores (existentes en el aula) -Plumones (existentes en el aula) -Frutas y verduras (Nutrición) -Platos pequeños (Nutrición)	A los niños se les darán hojas y colores para dibujar una porción de una fruta o verdura de acuerdo a su imaginación; posteriormente deberán mostrarla al grupo y seguidamente los organizadores les enseñarán la porción real de las frutas y verduras
Receso	10 min	-Bebedores de la UAM	Se les dará un descanso a todos para ir a los sanitarios y/o tomar agua
Juego "Twister de frutas y verduras"	20 min	-Áreas verdes -Frutas y verduras impresas (Nutrición) - Cinta adhesiva (Nutrición) - Conos (existentes en el aula)	Se pasará a las áreas verdes para realizar el siguiente juego donde los niños y mentores caminarán alrededor de diferentes figuras colocadas en el suelo; los organizadores dirán en qué figura deben pararse y el que no esté colocado en la figura deberá contestar una pregunta sobre el tema visto anteriormente. Este juego tendrá 5 rondas.
Juego "Lotería de frutas y verduras"	20 min	-Cartas de lotería (Nutrición) -Frijoles (Nutrición)	Se realizarán parejas entre niños y mentores y se les proporcionará una carta para jugar lotería. Este juego tendrá 5 rondas.
Diario	10 min	-Hojas de papel (existentes en el aula) -Lápices (existentes en el aula) -Colores (existentes en el aula)	Se les pedirá a los amigos que recojan el material que hayan utilizado y que escriban su diario. Los mentores ordenarán y limpiarán el aula de Peraj

## Anexo C

Division/Area/Disipline		CBS/Salud/Nutricion	
Objetivos para el prestador de servicio social		Mostrar el niño diferentes carreras. Explicar que se realiza en la carrera de nutrición.	
Objetivos para los niños		Comprender que carrera le interesa Explicar cómo se desarrolla carrera de nutrición	
TEMATICA		Presentación: integrante del grupo PERAJ	
ACTIVIDAD		Juegos y actividades	
PROCEDIMIENTO	TIEMPO	MATERIALES	OBSERVACIONES
Presentarme con el niño Explicación de cada actividad	10 min	Sillas Mesas	
Dialogo con el niño sobre profesiones	10 min	Sillas Mesas	Se hablara con el niño sobre las inquietudes que tenga o sobre las actividades que se han realizado a través de las cesiones anteriores y saber que piensa.
Tiempo libre para comer o beber alimentos	10 min		
Doodles sobre diferentes profesiones	20 min	Hojas impresas Colores	El niños observara los dibujos y coloreara los que se relacionen con
Manualidades de creación de animales	30 min	Hojas movibles Limpia pipas Palitos de madera Pegamento Pintura de colores Hojas de colores	Las figuras de animales se crearan para explicar sobre otra carrera que es biología
Tiempo libre para comer o beber alimentos	10 min		
Realización de diferentes experimentos	20 min	Pegamento Jabón Plato Colorante vegetal Vela Baso	Estos experimentos son para despertar el interés del niño sobre la ciencia
Realización del diario	10 min	Lápiz Papel	

## Anexo D

<b>DIVISIÓN/ÁREA/DISCIPLINA</b>		CBS/Atención a la Salud	
<b>OBJETIVOS PARA EL PRESTADOR DE SERVICIO SOCIAL</b>		Mostrar a los amigos una perspectiva del área de la salud desde el punto de vista científico.	
<b>OBJETIVOS PARA LOS NIÑOS</b>		Aprender de forma divertida y didáctica los conocimientos relacionados al área de la salud a través de experimentos.	
<b>TEMATICA</b>		Experimentación. Equipo 2 CBS	
<b>PROCEDIMIENTO</b>	<b>TIEMPOS</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<p>1. <b>Bienvenida.</b> Se da la bienvenida a los amigos y mentores de PERAJ. Se da una breve explicación de las actividades del día.</p>	10 minutos		
<p>2. <b>Manualidades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los amigos tomarán asiento y los mentores darán indicaciones.</li> <li>• Se darán los materiales para hacer figuras.</li> <li>• Se procederá a pintar los palitos de paleta del color que los amigos seleccionen.</li> <li>• Colocaran los ojos y pegaran los limpia pipas en los palitos de madera</li> </ul>	40 minutos	<p><b>Mentores:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ojos movibles</li> <li>-Limpia pipas</li> <li>-Palitos de madera</li> <li>-Pegamento</li> <li>-Plastilina</li> <li>-Cucharas</li> </ul> <p><b>Coordinación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pinturas</li> <li>-Hojas de papel de colores</li> <li>-Pinceles</li> <li>-Tijeras</li> </ul>	Se trabajara por binomios, cada mentor ayudara a su amigo en el proceso de elaboración de cada figura
<p>3. <b>Juego Libre</b> Los amigos decidirán la actividad a realizar, esta puede ser tanto dentro como fuera del aula.</p>		<p><b>Coordinación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Material dependiendo del juego</li> </ul>	
<p>4. <b>Crea tu slime</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se otorgara a los amigos un vaso con</li> </ul>			Se establecerán reglas y sanciones para cualquiera que







# El juego como forma de enseñanza

*"El juego y desarrollo están muy vinculados entre sí de una forma global: el mundo de los afectos, el aprendizaje social y el desarrollo cognitivo se manifiestan en el juego y, a su vez, crecen por su acción".*

Martínez Quezada

## Introducción

Alimentación significa que tu cuerpo obtiene todos los nutrientes (vitaminas y minerales) que se necesitan para realizar diferentes actividades que el cuerpo humano. Para alcanzar una correcta y eficaz alimentación, se debe lograr aprender los diferentes grupos de alimentos crear platillos ricos en todo tipo de nutrientes. Una forma que facilita el desarrollo y aprendizaje en los niños ha sido, a largo de la historia: **el juego**.

Por medio de diversas dinámicas y actividades se busca que los niños aprendan la importancia del plato del buen comer; según Martínez Quezada, el aporte del juego en el proceso de aprendizaje van más allá de la simple acumulación de conocimiento.



## Metodología

Se trabajó con un niño en específico al cual se identificó como Amigo. En cada sesión se utilizó el juego para explicar diferentes temas como son la alimentación, la higiene de los alimentos y el plato del buen comer.

Actividades realizadas:

- Dibujo de porciones de alimentos
- Twister de frutas
- Lotería de frutas y verduras
- Creación de carteles
- Encuentra la cura a la enfermedad
- 100 niños dijeron
- Creación de comerciales

## Justificación

La alimentación es uno de los pilares básicos para garantizar un desarrollo adecuado del niño y puede constituir uno de los problemas más importantes con los que se enfrentan los adultos responsables de los niños en edad escolar. Actualmente, existe una gran pérdida de los hábitos saludables tanto en la población adulta como en los escolares, a quienes en muchas ocasiones se les proporcionan los alimentos que desean y no se dedica el tiempo necesario a enseñar lo que es tener una buena alimentación; en otras ocasiones es debido a que los padres, educadores o responsables de los escolares no llevan a cabo buenos hábitos alimenticios. Por lo anterior se busca enseñar la importancia de una dieta balanceada atendiendo el plato del buen comer. (Daltrou Serra J. 2014)



## Resultados

Respecto al aprendizaje del amigo durante todo este tiempo se observó que mejoró en su forma de expresarse frente de los demás amigos. El amigo entendió que existen diferentes tipos de alimentos además de los que conocía. El amigo comprendió lo perjudicial del consumo de alimentos no saludables y las consecuencias que pueden causar cuando sea adulto y la importancia de una dieta balanceada y de tener hábitos saludables.

## Bibliografía

• Martínez Quezada, M. (2012). El juego como método de aprendizaje. *Revista Digital Educativa*, 100-122.  
 • Daltrou Serra J. (2014). Alimentación en la infancia y en la adolescencia. (Internet). *Manual Práctico de Nutrición y Dietas*. 2014. Disponible en: <https://www.scribd.com/document/144444444/Manual-Practico-de-Nutricion-y-Dietas-Capitulo-10>



