

Mi tiempo de descanso

Category: Comunidad Saludable

6 de marzo de 2025



IDENTIFICACIÓN

Comunidad: **Saludable**

Título del proyecto: **“Mi tiempo de descanso”**

Institución: **Dr. Esteban Laureano Maradona**

CUE: **8204103**

Nivel/Modalidad: **Inicial/Común**

Localidad: **SANTA FE**

Regional: **4**

INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Hábitos saludables- Horas de descanso- Regulación emocional-Prevención de problemas de salud.

Pregunta impulsora:

¿Cómo podemos diseñar estrategias para descansar de manera efectiva, mejorando la salud y bienestar?

Contexto:

Teniendo en cuenta que el descanso es fundamental para el desarrollo integral de los niños/as ya que durante el sueño, se producen procesos esenciales como el

crecimiento físico y el desarrollo cognitivo, y observando en nuestra comunidad una creciente exposición de los niños a las pantallas que está afectando negativamente su calidad de descanso debido a que pasan horas viendo televisión, utilizando dispositivos móviles, lo que interfiere con su sueño, y acarrea consecuencias como cansancio, somnolencia, conductas disruptivas, falta de atención, entre otros consideramos importante tomar esta problemática desde nuestro rol de educadores.

Fomentar un uso equilibrado de la tecnología y establecer límites en el tiempo de pantalla, especialmente antes de dormir, es esencial para garantizar que los niños/as descansen adecuadamente y desarrollen hábitos saludables

Objetivo general del proyecto:

Diseñar e implementar estrategias integrales que promuevan el descanso adecuado en los niños/as, mejorando su calidad de sueño y fomentando el desarrollo de hábitos saludables para un óptimo crecimiento físico y cognitivo.

DISEÑO PEDAGÓGICO

Objetivos de Capacidades y de Aprendizajes que se desarrollarán con el proyecto:

Comprender qué es el descanso y por qué es importante para su salud física y emocional.

Identificar señales de cansancio en sí mismos.

Conocer prácticas que favorecen un buen descanso, como la desconexión de pantallas y la creación de un ambiente adecuado para dormir.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Ámbito de experiencia del ambiente

Ámbito de experiencia de las prácticas sociales de lectura y escritura

Ámbito de experiencia estéticas

Contenidos curriculares:

Promoción de la salud: hábitos para el cuidado personal

Conversación sobre experiencias personales. Escucha y debate.

Exploración de textos en la biblioteca de la sala con el propósito de localizar información.

Los elementos propios del lenguaje visual y su elección producir imágenes.

Producto final esperable:

Campaña de difusión concientizadora sobre el descanso en los niños/as mediante folletos, videos y cortos publicitarios.

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2025

Acciones a llevar a cabo:

Talleres con las familias.
Charlas con profesionales de la salud.
Espacios lúdicos referentes a la temática.

RECURSOS

Disponibles en la institución:

Materiales: cartulinas, tijeras, pegamento, fibrones, témperas, crayones, etc.
Tecnológicos: computadoras, proyectores, Tablets, parlantes,
Edilicios: Sum, salas, patio.

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

Recursos humanos.
Recursos tecnológicos.
Recursos Edilicios

Organizaciones aliadas:

Centro de salud.
Familiares que trabajan en el área de salud.

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Charlas presenciales.
Capacitaciones virtuales, por Plataforma educativa.
Lectura de bibliografía sugerida.

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

Criterios:
Comprensión del Concepto de Descanso
Participación Activa en las Actividades del Proyecto
Desarrollo de Habilidades Sociales y Emocionales Relacionadas con el Descanso

Reflexión sobre la Importancia del Descanso

Instrumentos:

Observación directa: Durante las actividades de grupo, juegos, dinámicas y momentos de descanso. Elaboración de indicadores evaluativos.

Portafolio de trabajos: Los dibujos, creaciones y reflexiones que los niños realicen durante el proyecto.

Entrevistas o conversaciones grupales: Pequeñas entrevistas informales o preguntas grupales para conocer la comprensión que tienen los niños sobre el descanso.

Autoevaluación: A través de dibujos o pequeñas actividades de reflexión, los niños pueden expresar cómo se sienten con respecto al descanso y qué han aprendido.

Sondeo de ideas, antes, durante, después.

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

Dar a conocer el proyecto a través de diversos medios y canales:

Divulgación en la Institución

Reuniones plenarias y charlas con docentes

Carteles y Murales en el Aula

Divulgación con las Familias:

Reuniones con Padres

Tareas y Actividades para realizar en el hogar.

Divulgación en la Comunidad Educativa:

Cartelería

De los resultados:

Presentación a las Familias: Organizar reuniones para compartir los resultados del proyecto. Mostrar videos, folleto o cortos publicitarios realizado por los alumnos/as.

Encuesta a las familias: preguntando cómo ha impactado el proyecto en el comportamiento de sus hijos en cuanto a descanso y si han implementado nuevas rutinas en casa.

Integrantes del proyecto:

Del Pino, Mariel Cristina Directora

Forti, Karina Guadalupe Vicedirectora

Ojeda, Adriana Docente

Arias, María José Docente

Morgans Karina Docente

Romero Graciela Docente

Castro, Paola Docente

García, María José Docente
Musuruana, Rosana Docente
Ansaldo, Florencia Docente
Varela Natalia Docente
Nievas, Emiliano Docente Ed. Física
Vazquez, Daiana Docente
Aranda, Lucila Solange Docente
Stachuza, Alicia Ivana Docente
Toffolini, Melina Docente
Benitez Liliana Docente
Medina Moira Docente
Torrens, Laura Docente
Paola Domínguez Docente

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 20

Estudiantes: 374

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Forti Karina

Email del referente: karinaforti39@gmail.com