

“Mi tiempo de descanso”

Category: Comunidad Saludable

29 de enero de 2025



1. 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

Integrantes del proyecto:

Apellido, Nombre	DNI	Cargo	Sección	Turno
Del Pino, Mariel Cristina	22.800.815	Directora	-	-
Forti, Karina Guadalupe	23.394.451	Vicedirectora	-	-
Ojeda, Adriana	25.781.251	Docente	5 «A»	Mañana
Arias, María José	27.967.274	Docente	4 «B»	Mañana
Morgans, Karina	24.275.559	Docente	5 «B»	Mañana
Romero, Graciela	27.440.339	Docente	5 «D»	Tarde
Castro, Paola	32.370.711	Docente	5 «F»	Tarde
García, María José	27.937.915	Docente	Multiedad	Mañana
Musuruana, Rosana	22.087.351	Docente	Multiedad	Tarde
Ansaldo, Florencia	29.848.627	Docente	4 «F»	Tarde
Varela, Natalia	28.578.264	Docente	5 «C»	Mañana
Nievas, Emiliano	34.668.621	Docente Ed. Física	Todas	Ambos turnos
Vázquez, Daiana	34.787.989	Docente	5 «I»	Tarde
Aranda, Lucila Solange	39.629.900	Docente	5 «G»	Mañana
Stachuza, Alicia Ivana	33.394.758	Docente	5 «E»	Tarde

Apellido, Nombre	DNI	Cargo	Sección	Turno
Toffolini, Melina	38.446.507	Docente	3 «B»	Tarde
Benítez, Liliana	28.069.642	Docente	5 «H»	Tarde
Medina, Moira	22.627.027	Docente	4 «H»	Tarde
Torrens, Laura	35.223.684	Docente	5 «E»	Tarde
Domínguez, Paola	29.180.830	Docente	3 «A»	Mañana

Cantidad estimada de participantes:

- **Docentes y directivos:** 22
- **Estudiantes:** 374
- **Apellido y nombre del referente de contacto:** Karina Forti
- **Correo electrónico del referente:** karinaforti39@gmail.com

2. INDAGACIÓN

Tema / Subtemas:

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

Pregunta impulsora:

¿Cómo podemos diseñar estrategias efectivas para mejorar el descanso, impactando positivamente en la salud y el bienestar?

Otras opciones de pregunta impulsora:

1. **¿De qué manera el descanso influye en nuestro bienestar y qué podemos hacer para mejorar nuestra calidad de sueño?**
2. **¿Cómo podemos equilibrar el uso de la tecnología y el descanso para sentirnos más saludables y felices?**
3. **¿Qué estrategias podemos implementar en nuestra rutina diaria para mejorar la calidad del sueño y el bienestar?**
4. **¿Cómo podemos ayudar a nuestra comunidad a comprender la importancia del descanso y promover hábitos saludables?**

Todas estas versiones abren el camino a la exploración, el debate y la búsqueda

de soluciones prácticas. ¿Cuál de ellas te parece más adecuada para el enfoque del proyecto? □□□

Contexto:

El descanso es fundamental para el desarrollo integral de los niños y niñas, ya que durante el sueño se producen procesos esenciales como el crecimiento físico y el desarrollo cognitivo. Sin embargo, observamos en nuestra comunidad una creciente exposición a las pantallas, lo que afecta negativamente la calidad del descanso. Pasar largas horas viendo televisión o utilizando dispositivos móviles interfiere con el sueño y acarrea consecuencias como cansancio, somnolencia, conductas disruptivas y falta de atención.

Como educadores, consideramos fundamental abordar esta problemática promoviendo el uso equilibrado de la tecnología y estableciendo límites en el tiempo de pantalla, especialmente antes de dormir, para garantizar un descanso adecuado y fomentar hábitos saludables.

Objetivo general del proyecto:

Diseñar e implementar estrategias integrales que promuevan el descanso adecuado en los niños y niñas, mejorando su calidad de sueño y fomentando el desarrollo de hábitos saludables.

3. DISEÑO PEDAGÓGICO

Objetivos de capacidades y aprendizajes a desarrollar:

- Comprender qué es el descanso y por qué es importante para la 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.

Capacidades a desarrollar:

- Autoconocimiento
- Responsabilidad
- Reflexión
- Comunicación
- Identificación de hábitos saludables

Áreas y contenidos:

- **Ámbito de experiencia del ambiente**
- **Ámbito de experiencia de las prácticas sociales de lectura y escritura**
- **Ámbito de experiencia estética**

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 para localizar información.
- Elementos del lenguaje visual y su elección para producir imágenes.

Producto final esperable:

Realización de una **campaña de concientización sobre el descanso en la infancia**, utilizando **folletos, videos y cortos publicitarios**.

4. PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

- Año 2025

Acciones a llevar a cabo:

- Talleres con las familias.
- Charlas con profesionales de la salud.
- Espacios lúdicos relacionados con 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.
-

5. FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS

- Charlas con profesionales de la salud para trabajar en talleres con las familias sobre la temática.
-

6. EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

- **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 grupales, juegos, dinámicas y momentos de descanso.
 - **Elaboración de indicadores evaluativos.**
 - **Portafolio de trabajos:** Dibujos, creaciones y reflexiones realizadas por los niños.
 - **Entrevistas o conversaciones grupales:** Preguntas informales para conocer la comprensión de los niños sobre el descanso.
 - **Autoevaluación:** A través de dibujos o actividades reflexivas, los niños podrán expresar cómo se sienten respecto al descanso y qué han aprendido.
 - **Sondeo de ideas antes, durante y después del proyecto.**
-

7. SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

Divulgación a través de distintos medios y canales:

- En la institución: reuniones plenarias y charlas con docentes, carteles y murales en las aulas.
- Con las familias: reuniones con padres, tareas y actividades para el hogar.
- En la comunidad educativa: cartelera y difusión en espacios compartidos.

De los resultados:

- **Presentación a las familias:** reuniones para compartir los logros del proyecto, exhibición de videos, folletos y cortos publicitarios realizados por los niños y niñas.
- **Encuesta a las familias:** para evaluar el impacto del proyecto en el descanso y las rutinas en el hogar.