

Volver a mirarnos

Category: Comunidad Saludable

3 de febrero de 2026



INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Salud mental / Recreación y descanso

Pregunta impulsora:

¿Qué prácticas podemos promover en nuestra comunidad educativa para habitar tiempos y espacios que proporcionen movimiento, recreación y descanso en beneficio de la salud mental de los estudiantes?

Contexto:

El registro de observaciones docentes durante el periodo inicial, revela que un porcentaje elevado de estudiantes de 3 a 5 años, presentan conductas relacionadas con el uso excesivo de dispositivos tecnológicos (celulares, tablets, playstation, Tv, entre otros) manifestando en sus decires y comportamientos altos niveles de ansiedad, necesidad de satisfacer de manera inmediata de sus demandas, dificultades en la interacción social durante el juego o actividades grupales.

Por otra parte, se advierten:

- Un lenguaje oral empobrecido, acotado en el vocabulario y de estructura simple en sus oraciones.
- Cansancio o malhumor en el horario de ingreso del turno mañana, debido a que permanecen despiertos hasta altas horas de la noche, lo que genera cansancio, irritabilidad y trastornos del sueño.
- En el turno tarde, a la hora de la merienda, se detecta que muchos niños/as porque se levantan cerca de mediodía tienen la ingesta de una sola comida (desayuno o almuerzo)
- Problemas de visión.
- Inseguridad o torpeza motriz en los desplazamientos durante la actividad física.
- Sedentarismo y algunos casos de obesidad.

Entendiendo que estas conductas impactan en su proceso de adaptación, desarrollo emocional y social, se busca dar respuesta a la problemática descripta a través de un proyecto que pueda proporcionar un ambiente de bienestar en la escuela, motivando hábitos de vida sana y la gestión del tiempo, sueño y descanso como el derecho al bienestar psicofísico.

Objetivo general del proyecto:

Lograr que los estudiantes experimenten, durante el tiempo libre, actividades y valores cuya práctica proporcionan diversión, alivio y descanso en beneficio de la salud mental.

DISEÑO PEDAGÓGICO

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

- Descubrir en el tiempo de juego compartido con otros la oportunidad de aprender y crear.
- Reconocer la actividad física como motor de su desarrollo motriz.
- Desarrollar la creatividad y la imaginación a través del juego.
- Iniciarse en la construcción de una ciudadanía consciente y activa capaz de influir en sus propios hábitos.
- Desarrollar su capacidad para disfrutar de los momentos positivos.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Las experiencias integradoras para potenciar la formación de la identidad personal y social pueden llevarse a cabo desde propuestas lúdicas y juegos colectivos referidos a la exploración y experimentación personal de la identidad entre identidades diversas a partir del despliegue de formas de expresión y comunicación corporal. La articulación con otros ámbitos como el de experiencias estéticas permite enriquecer las formas de mirar la realidad, comprenderla y accionar sobre ella.

Ámbitos de experiencias que se abordan: La formación personal y social.

Convivencia y ciudadanía, las experiencias del ambiente, el juego y el jugar, de las experiencias estéticas, de las matemáticas y de las prácticas sociales de lectura y escritura.

Experiencias ludo-motrices, de la corporeidad y la corporalidad.

Contenidos curriculares:

Ámbitos de experiencias: La formación personal y social. Convivencia y ciudadanía

– La constitución de vínculos afectivos de confianza entre la docencia y las infancias y entre pares.

Ofrecimiento de ayuda, escucha, contención, comunicación.

– Los espacios educativos como espacios de concreción de derechos para las infancias y el ejercicio de ciudadanía plena.

– La construcción de la identidad personal.

- Los lenguajes, los tiempos y los espacios que habilitan la expresión de sentimientos, emociones, ideas y opiniones.
- La conformación progresiva de un grupo desde la valoración de la trama inter subjetiva de cada niña y de cada niño: compañerismo y amistad.
- Las grupalidades en convivencia y la conversación como puente y oportunidad para la resolución de conflictos

El juego y el jugar

Jugar diversos tipos de juego:

- Juegos dramáticos sobre ámbitos cotidianos (familia, situaciones de compra y venta tales como panadería, supermercado, farmacia, veterinaria, centro médico, entre otros) o ámbitos más alejados de su mundo cotidiano o de la fantasía.
- Juegos de construcción con diversidad de objetos para apilar o yuxtaponer, encastrar o con piezas de unión que le permitan realizar estructuras cada vez más complejas en función de sus intereses como organizar un escenario para un juego posterior.
- Juegos con objetos que les permitan experimentar con propiedades de los mismos (hacer navegar barcos, volar aviones de papel o helicópteros, remontar barriletes, hacer bailar un trompo, juegos de emboque, puntería, desplazamiento, manipular un yo-yo, entre otros).
- Juegos con reglas convencionales con objetos, comúnmente denominados juegos de mesa (con cartas, dados, tableros, Ta-te-ti, ¿Quién es quién?, Juego de memoria, entre otros.) o sin objetos (rondas o juegos tradicionales, juegos corporales)
- Juegos verbales de adivinanza.

Ámbito de las experiencias del ambiente.

- La identificación, comprensión y valoración de acuerdos de convivencia, normas sociales e institucionales de la vida democrática en tiempos y espacios comunes.
- El reconocimiento del Jardín de Infantes como primer espacio público de las infancias: roles, funciones, acuerdos y normas
- Los grupos, instituciones y actores sociales. La grupalidad como primera experiencia de lo social.
- El espacio vivido, percibido: el ambiente-territorio-cuerpo, casa, espacios sociales vitales. El espacio representado
- Promoción de la salud: hábitos para el cuidado personal y colectivo.
- Los alimentos y la alimentación adecuada y nutritiva. La alimentación como derecho. Inclusión de infancias con necesidades alimentarias específicas (por ejemplo, celíaca)
- Prevención de accidentes domésticos y escolares.

Ámbito de experiencias estéticas.

- La construcción de escenas a partir de la manipulación de objetos y títeres de diversos coman dos: manoplas, títeres de dedos, de conos, de hilo simple y muñecos articulados.
- Juegos de roles que permitan explorar y accionar a partir de la observación directa de la realidad y de diversos portadores de significados: cuentos, canciones, chistes y nanas

- La observación y el registro del movimiento corporal como principal herramienta de la expresión corporal: corporeidades, espacios, tiempos y energías y posibles combinatorias.
- La percepción sensorial y analítica de la propia corporeidad en estado de quietud y en movimiento.
- El reconocimiento progresivo del espacio personal y de los otros en experiencias colectivas de movimiento.
- Los elementos del lenguaje a través de imágenes bi-tri dimensionales donde se aprecie y descubra: el color (en todas sus dimensiones), las formas (desde su clasificación, cualidades, recursos, organización, expresividad) y las texturas (táctiles y visuales)
- Mándalas.
- Las creaciones de espacios inmersivos, performance, escenarios lúdicos o medios audiovisuales.

La experimentación de las posibilidades sonoras y expresivas de la propia voz y el cuerpo.- La improvisación y la imitación vocal por medio de rimas, jitanjáforas y onomatopeyas.

- El canto individual y colectivo.
 - La experimentación de juegos rítmicos con palmas, pies, castañeteo y otras acciones corporales
 - La escucha, la observación y la apreciación de la música en vivo en espacios adecuados y organizados para tal fin (salas, auditorios, teatros, escenarios callejeros, entre otros).
 - El canto colectivo junto a otros docentes y familias para compartir un repertorio común y, en ocasiones, repertorios pertenecientes a diferentes comunidades.
 - La disponibilidad corporal para entrar en escena, para fortalecer el vínculo y la comunicación
 - Desarrollo de la sensibilidad hacia los valores éticos y estéticos que ocasionen en las niñas y los niños centralidad en la atención y posibiliten transposiciones con su vida cotidiana.
 - Prácticas de lectura y escritura en las que las niñas y los niños se encuentren con lo literario, el juego y otros lenguajes artísticos para habitar su derecho cultural a la invención.
 - El juego con la palabra como lugar de encuentro con interrogantes que proporciona el arte cuando se pone en movimiento.
- Reconocimiento del juego sonoro y sus combinaciones de ritmo, rima, repeticiones, y la analogía con poesías y cuentos.
- El juego como uno de los principales canales de las manifestaciones creativas y culturales donde las niñas construyen subjetividades, identidades y pertenencias comunitarias

Las prácticas sociales de lectura y escritura.

Lengua oral

-Participar en conversaciones empleando el propio lenguaje y respetando el lenguaje de las otras y los otros en situaciones que favorezcan experiencias interculturales en el jardín y con la comunidad.

- Participar en conversaciones sobre experiencias compartidas, escuchar y aportar comentarios al grupo.
- Solicitar la atención ante una necesidad o problema empleando progresivamente el lenguaje oral por sobre el gestual.
- Relatar con claridad un suceso a quienes no lo conozcan.
- Expresar su punto de vista ante una situación para hacer valer sus derechos y expresar sus deseos.
- Exponer algunos argumentos para justificar el rechazo o acuerdo sobre lo expresado por compañeras, compañeros y personas adultas.
- Escuchar con interés y formular preguntas sobre el tema de conversación.
- Explicaciones sencillas, argumentos simples.
- Coherencia y cohesión en la estructura de sus oraciones.
- Juegos sonoros (rimas, fonemas)
- Respeto por los turnos de intercambio.
- Escucha activa y atenta.
- Atención
- Concentración.

Eje: Narración

- Lectura e interpretación de un corpus de textos de diferentes formatos e intencionalidades.
- Re-narración de textos ficcionales y no ficcionales.
- Exploración de textos en la biblioteca de la sala con el propósito de localizar información e interactuar con el objeto-libro.
- Participación en sugerencias de lectura de textos seleccionados de la biblioteca con la mediación docente.

Experiencias matemáticas.

- Exploración de recorridos y comunicación de referencias espaciales en sus desplazamientos.
- Construcción de objetos y figuras, utilizando diversos materiales.
- Armado de figuras, estableciendo relaciones entre las partes para formar un todo.

Experiencias ludo-motrices, de la corporeidad y la corporalidad.

- Conocimiento y dominio del propio cuerpo.
- La diferenciación del ritmo cardíaco manifiesto en situaciones de reposo y en actividad.
- El registro de sensaciones y percepciones que se obtienen desde diferentes posturas y posiciones del cuerpo (parado, sentado, acostado, agrupado, extendido) y desde diversos movimientos (caer, arrojarse, flexionar, girar, entre otros).
- La exploración del espacio correspondiente al cuerpo situado en situaciones de proximidad y distancia en relación a sí mismo.- La percepción e identificación de las diferencias de velocidad: rápido-lento.
- El reconocimiento de secuencias de movimiento: antes, después, al mismo tiempo.
- Relajación: inspiración - exhalación

- El descubrimiento, registro y toma de conciencia del propio cuerpo en diferentes habilidades motrices básicas locomotivas (caminar, correr, saltar, galopar); no locomotivas (empujar, traccionar, saltar, rebotar, balancearse, suspenderse, trepar, girar, adoptar, mantener y cambiar posiciones, rodar, rolar, reptar, esquivar y atrapar); coordinativas (diferentes formas de lanzamiento y recepción de objetos).

-La construcción de acuerdos de convivencia vinculados al cuidado de sí mismo, de las otras y los otros en las relaciones interpersonales y la relación con el propio cuerpo y el de las y los demás.

- La valoración y el cuidado de la intimidad propia y de otras y otros.

Eje: Prácticas corporales y ludomotrices en interacción con otras y otros.

-La construcción sociocultural del cuerpo situado Relaciones espacio-temporales y objetales

Eje: Prácticas corporales y ludomotrices en el Ambiente social, natural y tecnológico

El cuerpo en juego.

La Educación Física en juego con los ámbitos de experiencias El cuerpo en juego: juegos corporales, tradicionales, convencionales digitalizados, acuáticos, naturales, socioculturales, interculturales.

-Iniciación, exploración y descubrimiento de distintos tipos de juego: de persecución individual y grupal (de oposición, masivos y por bandos – preludeo del juego en equipo), con roles y sin roles o roles rotativos; con o sin refugios individuales o grupales; tradicionales, digitalizados, interculturales, cooperativos, en diferentes medios (natural, acuático), masivos o individuales utilizando las habilidades motoras: lanzamiento, tracción, recorridos con sorteo de obstáculos, entre otros.

- Aproximación y apropiación de las reglas de juego, variando la acción lúdica a partir del conocimiento cada vez más pleno de las reglas. Formas y modos de jugar.

Las reglas El juego conforma la estrategia privilegiada para la enseñanza y el aprendizaje en la Educación Inicial, ya que permite explorar y descubrir distintos tipos de juego, utilizar habilidades motoras básicas, conocer y respetar las reglas.

- La exploración y el descubrimiento paulatino de diferentes estrategias y modos de jugar.- La elaboración de reglas sencillas o modificación de las ya conocidas mediante el acompañamiento y mediación docente.

- La iniciación progresiva en la evaluación del cierre del juego, recuperando y verbalizando modos en el jugar y procedimientos para la resolución de problemas.

- La iniciación y la participación paulatina en la cooperación y organización del espacio lúdico (transportar materiales y organización de los mismos, entre otros).

- La incorporación y la valoración de la necesidad de cuidar el propio cuerpo y el de las y los demás durante la participación en las prácticas lúdicas

-Experiencias campamentiles

Producto final esperable:

Armado e intervención en distintos espacios del jardín con dispositivos lúdicos. Vivenciar con otros, experiencias lúdicas que convocan al hacer y al explorar, desarrollan el pensamiento y la creatividad constituyendo un proceso de transformación desde el interior de la persona hacia afuera.

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2026

Acciones a llevar a cabo:

1. Definición del plan de mejoras para dar respuesta a una problemática detectada.

Se pretende construir un proyecto colectivo, con cruce de lenguajes, áreas y disciplinas, que enriquezcan miradas y amplíen formas de expresión, comprensión y abordaje. Rediseñar formatos, realizar ajustes y cambios necesarios.

2- Desde el equipo directivo y docente: en reuniones, dar lugar a la lectura de bibliografía específica para poner más atención a la organización de los espacios y de los tiempos. Darle entidad a la mirada, a la escucha y la presencia activa de los adultos que acompañan. A su vez, dar a conocer universos existenciales y ampliar las posibilidades de transformar y aprender. Brindar seguridad y confianza. Traducir la confianza en el cuidado. (Pedagogía del cuidado)

3- Revisitar los espacios, repensar una estética que nos sea propia, que nos incluya e incluya. Construir una escuela que nos singularice. La rutina ordena, pero si prevalece en nuestro entorno, perdemos la capacidad de asombro y caemos en el acostumbramiento y en la mera ejercitación de habilidades -de un lenguaje o de una técnica- En cambio, si alternamos esa previsibilidad con áreas cambiantes, inestables, interactivas permitirá desafiar a los niños a realizar acciones fortuitas, no acostumbradas.

Repensar nuevas formas de agrupamientos para propuestas para el juego y encuentro entre pares de la misma institución.

RECURSOS

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

Kit deportivo, kit artístico, kit biblioteca, kit musical, amplificador de sonido.

Organizaciones aliadas:

SAMCO local (profesionales de la salud) – Municipalidad de Totoras – Museo de la Ciudad – Centro Cultural – Biblioteca Popular Sarmiento – Club: UFC – Fundación

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Artes escénicas y expresión corporal, Convivencia, Diseño y producción de juegos didácticos

Estrategias lúdicas, Gestión cultural (actos escolares, eventos deportivos, comunitarios, juegos cooperativos), Muralismo, Salud mental

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

EVALUACIÓN:

Permanente y de proceso. Se realizará a través de la observación, registros gráficos y fotográficos. Comentarios de los participantes y asistentes.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Participación activa: Nivel de involucramiento y compromiso de los estudiantes en las actividades propuestas.
- Diversidad de actividades: Variedad y creatividad en las actividades seleccionadas para promover el descanso, diversión y relajación.
- Alineación con valores y objetivos: Grado en que las actividades promueven valores como el bienestar, la empatía, la tolerancia, y contribuyen a la salud mental.
- Reflexión y autoevaluación: Capacidad de los estudiantes para identificar cómo las actividades impactan en su bienestar emocional y mental.
- Impacto en la salud mental: Evidencias de mejora en el estado emocional, reducción del estrés y aumento del bienestar general.
- Trabajo en equipo y cooperación: Nivel de colaboración entre los estudiantes durante las actividades.
- Creatividad y innovación: Originalidad en la elección y desarrollo de las actividades.
- Organización y planificación: Capacidad para planificar y realizar las actividades de manera efectiva y responsable.

- Sostenibilidad del proyecto: Mantenimiento del interés y la práctica de las actividades en el tiempo.
 - Apreciación y valoración del tiempo libre: como la comunidad educativa valora las propuestas lúdicas y de encuentro en el ámbito de la institución
-

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

Se dará a conocer e informar a la comunidad educativa el desarrollo del proyecto institucional en marcha en las reuniones de familias, a través de Flyers y spots en los grupos de WhatsApp, Instagram institucional, carteleras y cuadernos de comunicaciones.

- Convocar a las familias a participar de Charlas y talleres que se desarrollarán en el SUM del establecimiento a cargo del personal de salud del Samco Local. (Pediatra Virginia Ostera) La salud mental de las infancias en tiempo de pantallas.
- Presentación de una muestra artística y jornada recreativa abierta a la comunidad, donde se pueda apreciar el abordaje interdisciplinario del Proyecto con la participación activa de todos los protagonistas.
- También se propondrá a los estudiantes elaborar mensajes y dibujos para los folletos que se distribuirán en ese día de la muestra.

De los resultados:

Los resultados se comunicarán en el Cierre del Ciclo lectivo, agradeciendo a toda la comunidad el trabajo compartido en el año.

A través de videos institucionales como resumen de lo realizado, en las reuniones de familias y las redes sociales de la institución hacia afuera.

IDENTIFICACIÓN

Integrantes del proyecto:

Farias, Elisabet Yanina - Directora 1ra
Chiaraluci, Griselda - Directora 2da
Maidana, Eliana - Docente
Quintero, Gisela - Docente
Dotti, Sandra - Docente
Bustamante, Maria Andrea - Docente

Trobbiani, Araí – Docente
Dominguez. Micaela – Docente
Chiarotti, Nadia – Docente
Messo, Nancy – Docente
Said, Alina – Docente
Spizer, Silvana – Docente
Escalada, Rosa – Docente
Almirón, Celeste – Docente
Rosales, Claudia – Docente
Poncini, María Paula – docente
Riquelme, Mailén – Docente
Cosa, María Luz – Prof. educación física

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 18
Estudiantes: 240

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Yanina Farias
Email del referente: yaninafarias04@gmail.com