

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

NADA HUMANO ME ES AJENO

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

**El juego; una herramienta
para promover la salud desde la infancia.**

Sistematización de experiencias de campo

TRABAJO RECEPCIONAL

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

P R E S E N T A N

DULCE MARIA GALINDO GARCIA

YEHYECTZIN SANTOS VIDAL

DIRECTORA

MTRA. MARÍA DEL CARMEN RODRÍGUEZ SÁNCHEZ

Ciudad de México, marzo de 2026.

SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

DERECHOS RESERVADOS[©]

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

Agradecimiento

A mi familia especialmente a mis padres y hermanos, Mi papá Tiburcio Galindo Díaz por su interés en mi carrera, a mi Mamá Emilia García Reyes que afortunadamente logro verme ingresar a la universidad, desafortunadamente no pudo ver mi camino universitario, partió antes de tiempo, siempre serás mi motivación en todo hoy y siempre.

Agradezco a la Universidad Autónoma de la ciudad de México (UACM) que después de 3 años tratando de ingresar, lo logré y pude ser parte de la comunidad y se convirtió en mi alma mater.

El apoyo y acompañamiento de los profesores desde el nivel básico hasta el nivel superior, que a lo largo de la carrera estuvieron para impulsarme, envolverme de sus conocimientos, capacidades y saberes personales.

Así mismo expreso mi más sincero agradecimiento a mi directora de Sistematización la Maestra María del Carmen Rodríguez Sánchez y a mis lectores que, con su experiencia, paciencia su gran comprensión y compromiso, pude llevar a cabo este trabajo con su guía constante y que nunca perdieron la fe en mí a pesar de todo.

A la alcaldía de Iztapalapa por darme la experiencia de trabajar con un proyecto como las Utopías, sobre todo a la comunidad de la Utopía Atzintli, fueron esenciales para impulsar esta sistematización.

Por último y no menos importante a mi amiga Yehyetzin por involucrarme en esta travesía a pesar de todas mis incapacidades, las convertiste en capacidades, me impulsaste a seguir cuando estaba derrotada, eso nunca lo voy a olvidar.

Sin ustedes no lo hubiera logrado. Gracias infinitas.

Dulce Galindo

Agradecimientos

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a nuestra directora, Maestra María del Carmen Rodríguez Sánchez, por su apoyo incondicional durante todo este proceso, su guía, tiempo, dedicación y sobre todo paciencia.

De igual forma agradezco a nuestros lectores Mtro. José Luis Fernández Silva, Mtro. Hugo César López Rivas y nuestra lectora Mtra. María Cristina Ortega Kanoussi, por su tiempo y dedicación.

Asimismo, agradezco a la Universidad Autónoma de la Ciudad de México por brindarme los recursos para mi formación, por abrir las puertas y brindar la oportunidad de avanzar en nuestras carreras profesionales.

También agradezco a la UTOPIA Atzintli por brindarnos el espacio para llevar a cabo esta sistematización de experiencias.

Quiero agradecer a todos nuestros amigos y compañeros que estuvieron con nosotros en los momentos de estrés y alegría durante este largo camino.

Por último, agradezco a mi compañera y amiga Dulce Galindo, gracias por compartir esta gran etapa y culminarla conmigo. ¡Valió la pena todo el esfuerzo!

Dedicatoria

Es un maravilloso placer haber concluido esta etapa tan importante en mi formación académica.

Este trabajo recepcional lo dedico con todo mi amor y cariño a mi madre Marisela Vidal y mi padre Leonardo Santos que son un pilar fundamental para mí, gracias por estar siempre a mi lado brindándome su apoyo y sus consejos para lograr ser una mejor persona.

A mis hermanas Aztli y Meztli Santos por estar presente en cada momento por ese apoyo cuando más lo necesite. A mi pareja Alejandro Sarmientos gracias por creer en mí y estar a mi lado en este arduo proceso.

También hago una especial dedicación a mi hijo Itan quien ha sido mi mayor motivación para nunca rendirme y llegar a ser un ejemplo para él.

Yehyectzin Santos Vidal

ÍNDICE

Introducción.....	1
Capítulo 1. Marco teórico y referencial.....	3
1.1 Marco teórico	3
1.1.2 Salud	3
1.1.3 Promoción de la Salud.....	6
1.2 Marco referencial	10
1.2.1 Utopía Atzintli.....	12
Capítulo 2. Desarrollo.....	14
2.1 Antecedentes	16
2.2 Delimitación del problema.....	22
2.2.1 Objetivos de investigación	24
2.3 Metodología	24
2.4 Las capacidades humanas	27
2.4.1 El juego como una capacidad humana	28
2.5 Sistematización de la experiencia: Modelo de intervención en promoción de la salud “Jugando a conocerme”.....	30
2.5.1 Diseño de intervención	31
2.5.2 ¿Cómo se organizó?	31
2.5.3 ¿Por qué el tema?	32
2.5.4 ¿Cómo se planearon las actividades?.....	33
Capítulo 3. ANALISIS Y DISCUSIÓN.....	35
3.1 Problemas y ¿qué se necesita mejorar?.....	35
3.1.2 Matriz FODA.....	36
4.2 Opinión de las usuarias de UTOPÍAS	40
3.6.2 Colaboración con la Utopía Atzintli	42

Conclusiones.....	42
Propuesta.....	51
Cartas descriptivas.....	53
Obras citadas.....	90
Anexos	94

Introducción

El siguiente trabajo expone la sistematización de experiencia a partir del diseño y aplicación del taller “jugando a conocerme” dentro de la Utopía Atzintli que se llevó a cabo en noviembre del 2022.

Se aborda el juego como herramienta para promover la salud desde la infancia, vista la actividad lúdica como una capacidad humana con el objetivo de crear un espacio de diálogo y reflexión que permita que las infancias a través del juego reconozcan sus capacidades y se involucren a elevar sus niveles de salud.

El abordaje teórico y metodológico guía, es la Promoción de la Salud Emancipatoria desarrollada por Consuelo Chapela y la metodología de la Educación popular de Paulo Freire.

En el primer capítulo, se abordan el marco teórico y referencial, como primer punto se encuentra el marco teórico con conceptos clave sobre las definiciones de salud para posicionarse en una perspectiva crítica, se revisan las seis prácticas de promoción de la salud propuestas por Chapela, a continuación, se desarrolla el marco referencial donde se mencionan ¿qué son las UTOPIÁS? Haciendo énfasis en la Utopía Atzintli, donde fue realizado el taller.

En el segundo capítulo se encuentra el desarrollo, profundiza en la importancia histórica del juego, desde referentes clásicos (Platón y Aristóteles) hasta la función social y las consecuencias de su ausencia en la actualidad.

Se abarca las distintas funciones que se tiene del juego dentro de la pedagogía y como es aplicada por distintos pedagogos; el juego visto desde una mirada psicológica de Piaget, Bruner y Garvey, se engloba el tema de lo lúdico en distintas ramas de estudio y su aplicación.

La importancia de la capacidad lúdica en la infancia, así como lo importante de promover el derecho de las infancias en participar en las actividades culturales y recreativas.

Se muestra las diferencias del juego según la cultura y época.

Toca el tema de las capacidades humanas poniendo énfasis en las expuestas por Chapela, posteriormente se centra la lúdica y se desarrollan las diferentes funciones de esta.

Este capítulo concluye con el Modelo de Intervención en Promoción de la Salud “Jugando a conocerme” se encuentra el diseño del taller, donde se desarrolla, cómo se organizó, por qué el tema, como se plantearon las actividades.

En el apartado de ¿Cómo se organizó? se sitúa el diseño del taller, con qué grupo de personas se trabajó, se argumenta por qué se eligió trabajar con el grupo de infancias de 5 a 8 años basadas en las 4 etapas de desarrollo cognitivo del psicólogo Piaget, se da a conocer por qué el tema de talleres y no otro tipo de intervención.

El capítulo 3 se aborda el análisis y discusión, los problemas y que se necesita mejorar mediante una matriz FODA.

A continuación, tenemos el apartado de conclusiones, se exponen los puntos de vista de cada una de las facilitadoras acerca del desarrollo de los talleres y sus vivencias al trabajar con las infancias, la sistematización de este taller, se finaliza este apartado con las experiencias en conjunto, abarcando la problemática principal, si se logró cumplir con los espacios de diálogo y reflexión para las niñas y niños.

Finalmente, el documento incluye con una propuesta, las cartas descriptivas del taller, las obras citadas que sustentan la investigación y los anexos con evidencias fotográficas.

Capítulo 1. Marco teórico y referencial

En el presente capítulo se muestra el marco teórico y referencial que sustentan la sistematización.

Se destaca la relación juego-salud como herramienta que promueve la reflexión, el diálogo y la acción para que los infantes se empiecen a involucrar en temas de salud.

1.1 Marco teórico

Es importante para el promotor de la salud posicionarse hacia un concepto de salud debido a que como menciona Laurell (1982) ha sido y es parte de nuestra historia, un “algo” que ha dado motivo de reflexión en donde los intentos por definirla tienen que ver probablemente con la necesidad de “atraparla” es por eso que se analiza las diferentes posiciones que se tiene de salud, para finalizar con una perspectiva de la promoción de la salud.

1.1.2 Salud

Para iniciar con el concepto de salud se aborda un ejemplo de cómo se concebía la salud en la antigüedad:

Los habitantes de Mesopotamia eran religiosos, veían a la “enfermedad” como antónimo de la “salud”. Tenían en su etiología una falta y por ello se producía una relación causa-efecto, a lo que se podría ver como error-castigo. De esta manera, la salud dependería de la intención de los dioses, y los signos de una enfermedad como la revelación de una “mala conducta”, (Guerrero & León, 2008).

Retomando nuevamente a Laurell (1982) menciona que la concepción de salud se genera en momentos históricos específicos que están ligados a circunstancias sociales y económicas, surgen diferentes definiciones de salud tanto sociales como hegemónicas-dominantes.

Ahora bien, es importante destacar cuatro definiciones de salud que se consideran son relevantes para profundizar la discusión que se tiene sobre salud.

La primera es la que predomina en la actualidad, propuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS), menciona que “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. (OMS, 1948)

Esta definición no representa de una manera adecuada la salud ya que solo se concentra en enfermedades, deja de lado las diferentes capacidades del ser humano, se concibe a la salud como una meta y es inalcanzable porque si se tienen problemas físicos, mentales o emocionales y sociales, ya no se tiene salud y por ende no la concibe como un derecho del cual todos y todas podemos gozar.

Una vez expuesto la visión dominante continuemos con la segunda definición que se considera importante ya que se centra en el modelo capitalista.

La idea de salud de Laurell que refiere a la salud como un proceso social, no se refiere solamente a una exploración de su carácter, sino plantea de inmediato el problema de su articulación con otros procesos sociales, lo que nos remite inevitablemente al problema de sus determinaciones. (Laurell,1982)

Se centra en ver a la salud como un proceso que, dependiendo de la determinación laboral, de género y social la gente va a enfermar para posteriormente ser atendido.

Considera que el ser humano al estar inmerso o pertenecer a un grupo social, en un momento histórico determinado, por el desarrollo de las fuerzas productivas, tendrá un desarrollo individual y colectivo definido. (Laurell,1982) La importancia del trabajo de Laurell es mostrar la determinación social e histórica de la salud colectiva y su expresión individual.

Sin embargo, para fines de esta sistematización no se concuerda con esta definición debido a que ve a la salud como un proceso de Salud-Enfermedad que se manifiesta empíricamente, toma en cuenta la expectativa de vida y las condiciones nutricionales, pero no las distintas capacidades del ser humano para su desarrollo pleno, es decir, se centra más en la enfermedad que en el derecho a la salud.

Como tercera exposición tenemos la postura de Frenk (1997), que fungió como secretario de salud en el sexenio de Vicente Fox (2000-2006).

Menciona que la salud es un “punto de encuentro en el que confluyen lo biológico y lo social, el individuo y la comunidad, lo público y lo privado, el conocimiento y la acción. La salud es un medio para la realización personal y colectiva. Constituye, por lo tanto, un índice del éxito alcanzado por una sociedad y sus instituciones de gobierno en la búsqueda del bienestar que es, a fin de cuentas, el sentido último del desarrollo”. (Frenk, 1997)

Esta visión tampoco concuerda con la investigación pues cuando se establece al seguro popular (El Seguro Popular es un programa del Sistema de Protección Social en Salud, el cual tiene como propósito principal garantizar el acceso a servicios de salud a la población que no cuenta con seguridad social y evitar que realice gastos catastróficos) como política pública y programa para atender la salud de la población dejó en claro que esta visión ideal, aunque aparentemente más completa, no la toma en cuenta al momento de ponerla en marcha.

Al contrario, logró que la salud se viera no como derecho, sino como necesidad de tener servicios privatizados para lograr alcanzarla.

Por último, concluimos con la definición de salud de Chapela que ve a esta misma como: “Salud es la capacidad humana corporeizada de construir futuros viables y actuar en función de ellos”. (Chapela, s/f)

Es con esta definición que nos sentimos más afines, ya que permite desprender a la salud de la medicalización y a su vez ver a la salud como un derecho humano del cual todas y todos somos capaces de ejercer.

Es importante mencionar que esta definición deja de lado la idea de centrarse en la enfermedad y separarla de la salud, Chapela únicamente ve a la salud como una capacidad no a la enfermedad. (Chapela, s/f)

La enfermedad puede ser un elemento que incide en el desarrollo del futuro (proyecto viable) para bien o para mal de manera parcial o permanente cuando se trata de enfermedades crónico-degenerativas. (Chapela, s/f)

La relación entre salud y enfermedad la interpreta como una capacidad de construir e impulsar futuros viables.

Los futuros viables son los proyectos de vida personal, familiar o profesional y son viables porque se construyen a partir de lo que la población o los individuos necesitan y los diseñaron, no son proyectos impuestos por instancias ajenas basadas en necesidades o intereses externos. (Chapela, s/f)

1.1.3 Promoción de la Salud

A continuación, se entran las seis diferentes prácticas de promoción de la salud que Chapela ha clasificado a partir de su experiencia:

Promoción de la Salud de Mercado (PSM), Promoción de la Salud Oficial (PSO), Promoción de la Salud Popular (PSP), Promoción de la Salud Empoderante (PSEp), Promoción de la Salud Emancipatoria (PSE) y Promoción de la Salud Ciudadana (PSC). (Chapela, 2007)

Como primera exposición tenemos a la Promoción de la Salud de Mercado (PSM), esta promoción de la salud se destaca por el concepto que crea de salud, este concepto es una imposición de significados para la construcción de necesidades que se ven “empaquetadas” como salud y una necesidad de consumismo. (Chapela, 2007).

Son los medios de comunicación masiva (televisión, cine, radio, internet y videojuegos) las principales agencias de mercado de la salud y quienes ven a los individuos como clientes. (Chapela, 2007).

Seguimos con la Promoción de la Salud Oficial (PSO), no separa a la salud de la enfermedad por lo cual se ejerce como una práctica accesoria en programas y discursos oficiales con el objetivo de abatir o prevenir enfermedades clasificadas y seleccionadas por “expertos médicos” (Chapela, 2007).

Al igual que la PSM la PSO pudiera ver a las personas como “capital social” (es decir, las conexiones sociales que permiten a las y los individuos obtener beneficios), ya que los sujetos deben estar “sanos” para poder trabajar, despojándose de responsabilidad y poder hacerlo obediente y dependiente.

La Promoción de la Salud Popular (PSP) y la Promoción de la Salud Empoderante (PSEp) consideran a la persona como algo más que solo capital, ya interpretan a los usuarios como seres de derechos y sujetos éticos (son quienes construyen sus propias decisiones y tienen la capacidad de decidir, actuar y pensar, con poder de decisión y acción que buscan en el ejercicio de su poder en lo individual y colectivo.) (Chapela, 2007) Es decir que ven a los usuarios de una manera más activa.

Por su parte la PSP observa al individuo como parte de un colectivo y no como una persona en lo individual, esta promoción de la salud es construida localmente ya que devuelven identidad, es decir que rescata una parte de la historia de cada individuo, aunque sea para prevenir enfermedades, y resuelven problemas de las personas de acuerdo con los valores y significados locales. (Chapela, 2007)

La PSEp se propone como parte de la aplicación del sentido de la Carta de Ottawa, y aunque usualmente se basan en prácticas hegemónicas enfocadas a la enfermedad, se busca recuperar el poder de los usuarios mediante acciones, pero solo para prevenciones de enfermedades. (Chapela, 2007)

Al igual que las anteriores clasificaciones de promoción de la salud, la PSE y PSC consideran a la persona como sujeto ético, pero en estas clasificaciones se busca que en el ejercicio de su poder el sujeto individual y el colectivo sean quienes signifiquen, den contenido, formulen, decidan y logren sus futuros. (Chapela, 2007)

La PSE busca que esta manera de ejercer su poder se exprese como corporizaciones, inscripciones en sus cuerpos físicos y en el medio mostrando cambios favorables al desarrollo de su salud. La PS Emancipatoria y la PS Ciudadana buscan que el aprendizaje de los sujetos éticos sea significativo. (Chapela, 2007)

Con relación a promoción de la salud y una vez definido la postura de salud, podemos concluir que la Promoción de la Salud Emancipatoria es la que está más a fin al trabajo de investigación, teniendo en cuenta que la Promoción de la Salud Emancipatoria es

apoderante, esto quiere decir que esta da calidad de información y hace partícipe a los sujetos de las acciones.

Cuando hablamos de emancipación nos referimos a sujetos éticos, ya que son quienes construyen sus propias decisiones y tienen la capacidad de decidir, actuar y pensar, con poder de decisión y acción que buscan en el ejercicio de su poder en lo individual y colectivo.

Se busca que esta manera de ejercer su poder se exprese como corporeización, mostrando cambios favorables al desarrollo de su salud. (Chapela, 2007)

La Promoción de la Salud Emancipatoria es la que se posiciona como central para este trabajo, ya que se lleva a cabo la autonomía y la capacidad de apoderarse de su propia salud, así como de dimensionar las capacidades que tenemos las personas.

Por lo tanto, es indispensable mencionar la importancia de la práctica pedagógica de Paulo Freire, el cual se basa en recuperar experiencias para llegar a una reflexión y por último replantear para llegar a una transformación.

Centrándonos ahora en el tema del juego vinculando la Promoción de la Salud Emancipatoria, es importante destacar el valor de lo lúdico para la pedagogía.

Lo lúdico ayuda al desarrollo integral de las personas, es una actividad primaria de la infancia y que es a través del juego donde desde pequeños aprendemos a explorar, desarrollar y controlar habilidades físicas como sociales, nos ayuda a la adaptación de nuestro entorno y el conocer nuestra cultura. (Coppens & Van de Velde, 2005)

Coppens & Van de Velde (2005) mencionan que el juego permite el:

- **DESARROLLO PSICOMOTOR:** coordinación motriz, equilibrio, fuerza, manipulación de objetos, dominio de sentidos, discriminación sensorial, coordinación visomotora y capacidad de imitación.
- **DESARROLLO COGNITIVO:** estimula la atención, memoria, imaginación, creatividad, discriminación de la fantasía y realidad, pensamiento científico

como matemático, desarrollo del rendimiento, la comunicación, lenguaje y pensamientos abstractos.

- **DESARROLLO SOCIAL:** proceso de comunicación y cooperación, conocimiento del mundo, preparación para la vida laboral, estimulación del desarrollo ético, comunicación, unión y confianza en sí mismo/a; potencia el desarrollo de las conductas prosociales, disminuye las conductas agresivas y pasivas y facilita la aceptación interracial.
- **DESARROLLO EMOCIONAL:** subjetividad, producción de satisfacción emocional controla la ansiedad, expresión simbólica de la agresividad, facilita la resolución de conflictos y patrones de identificación sexual. (Coppens & Van de Velde 2005)

Es indispensable mencionar que un pilar de la educación popular es la concepción del aprendizaje comunitario, donde se lleva a cabo una teoría en conjunto con la práctica, es decir no hay teoría sin práctica ni práctica sin teoría pues siempre debe de existir un diálogo entre ambas. (Freire, 2005)

Para llevar a cabo esta dialéctica del aprendizaje se requiere de tres pasos metodológicos los cuales son:

1. La exposición de experiencias.
2. La reflexión crítica sobre esas experiencias.
3. Las alternativas de solución a los problemas. (Freire, 2005)

En resumen, el juego provee de nuevas formas de exploración de la realidad, así como de estrategias para operar sobre éstas, pero siempre se debe de tomar en cuenta que el juego sin libertad dejaría de ser juego, por ello es de suma importancia que se focalice en la dialéctica manejada por Freire, para ello es importante mencionar algunas reglas que maneja:

- Al juego, hay que tomarlo en serio: para el juego espontáneo como para el juego intencionado se requiere planificación, fijar objetivos, anticipar

posibilidades, preparar condiciones y garantizar que todas y todos participen.

- Es indispensable conocer bien al grupo: si el juego resulta demasiado difícil o al contrario muy sencillo, los niños y las niñas se pueden frustrar, también debe conocer las características particulares de cada participante con el fin de evitar exclusión de las niñas y niños.
- Guardar una postura de facilitadora: promover el juego y no involucrarse demasiado, creando las condiciones adecuadas para que todas y todos las niñas y niños participen, promover la reflexión posterior en base a la práctica lúdica. (Coppens, & Van de Velde, 2005)

Es por ello que para este trabajo recepcional es de suma importancia no perder el enfoque del objetivo para la creación de un espacio de diálogo y aprendizaje.

1.2 Marco referencial

Es esencial exponer la identidad del término “UTOPIÁS” para entender la importancia de estas en la alcaldía Iztapalapa y la relación con este trabajo recepcional.

De acuerdo con Chapela y Cerda (2010). El término Utopía es: “En donde cada persona, cada conjunto social, es agente en su historia personal inseparable de la historia colectiva, de la historia humana, productor de espacio y labrador de su propio cuerpo”. (Chapela & Cerda, 2010)

Pero ¿Qué son las UTOPIÁS en la Ciudad de México (CDMX)? Las UTOPIÁS son un proyecto de la alcaldía de Iztapalapa de transformación social profunda, espacios para que se disfrute del arte, deporte, la cultura y naturaleza; donde se puede convivir y estar. (Instituto Nacional de Desarrollo Social, 2021)

La palabra UTOPIÁS es utilizada para el acróstico de: Unidades de Transformación y Organización Para la Inclusión y la Armonía Social. (Instituto Nacional de Desarrollo Social, 2021)

Las UTOPIÁS en Iztapalapa CDMX, son espacios que promueven el cuidado del medio ambiente, se ofrecen actividades que van desde talleres de creatividad, arte,

diseño digital y teatro; hasta clases de natación, boxeo o judo, pasando por círculos de lectura, ciclos de cine-debate, torneos deportivos o recorridos temáticos de cultura ambiental, identidad y memoria histórica, ciudadanía y derecho a la ciudad. (Instituto Nacional de Desarrollo Social, 2021)

Por lo anterior es importante recordar que el concepto de salud que se abarca en este trabajo recepcional es:

“La salud como un derecho humano y una capacidad del cual todas y todos somos capaces de ejercer”

Por ello la práctica de promoción de salud que se utilizó es la de Promoción de la Salud Emancipatoria que busca ser apoderante, esto quiere decir que promueve la identificación y concientización de los problemas de salud, a través del dialogo, la reflexión y la búsqueda de soluciones, de este modo hace partícipe a los sujetos de las acciones.

Desde la promoción de la salud con enfoque emancipador es visibilizar la importancia del juego como una capacidad y derecho en un espacio que se construye junto y donde se puede reflexionar de manera colectiva sobre los problemas de salud y encaminar hacia una transformación social.

Entonces, ¿Por qué realizar Promoción de la salud Emancipatoria dentro de las UTOPIÁS? Es un proyecto profundo de transformación social con impactos sociales y urbanos, un proceso para generar lugares de encuentro, lugares para estar bien.

Implica el diseño de un proyecto integral en el que se están construyendo grandes espacios con equipamiento cultural, recreativo, social y deportivo, pensados como sitios confortables y potenciadores del desarrollo integral de las comunidades de Iztapalapa y esto es lo que se busca en la Promoción de la Salud Emancipatoria.

La Licenciada Clara Brugada menciona que una Utopía es un sueño, una meta a alcanzar; de ahí el nombre de este proyecto UTOPIÁS, pues su sueño es transformar Iztapalapa a través de estas Unidades, abatir las desigualdades sociales y lograr que la población ejerza sus Derechos Plenos. (Utopías Iztapalapa CDMX, 2021) Al igual

que la Promoción de la Salud Emancipatoria que busca que la salud sea un derecho para todas y todos.

Las UTOPIÁS son grandes espacios con equipamientos públicos, para que la población ejerza sus derechos a la cultura, recreación y a la ciudad.

En cada una de estas instalaciones se cuenta con gimnasio, casa de día para adultos mayores, espacios para personas con discapacidad, foros al aire libre, centros de recreación donde se imparten diversos talleres, a través de los cuales pueden adquirir habilidades para la vida y el autoempleo, además de disfrutar de diversas acciones de entretenimiento como cine, música y danza. (Instituto Nacional de Desarrollo Social, 2021)

Las UTOPIÁS son un megaproyecto cultural de Iztapalapa que se plantea en la administración de Clara Brugada y se realiza en colaboración del gobierno capitalino y la alcaldía.

El diseño de estas UTOPIÁS favoreció el desarrollo de los talleres que realizaron con la metodología de Paulo Freire.

1.2.1 Utopía Atzintli

La Utopía Hídrica Atzintli: Espacio del Agua, recuerda a sus visitantes la vitalidad e importancia del agua, en particular por dos elementos diseñados para su captación, preservación y aprovechamiento en el Parque Hídrico “La Quebradora” y la vecina planta de tratamiento del Sistema de Aguas de la Ciudad de México. (Utopías Iztapalapa CDMX, 2021).

En sus distintas fases como proyecto para la comunidad, este espacio ha tenido un fuerte impulso por la sustentabilidad hídrica, y ha sido premiado a nivel internacional. Se localiza en la confluencia de colonias de la Sierra de Santa Catarina con altos índices de marginación, como Xalpa, Citlalli, Buenavista, Tenorios y Santa María Aztahuacan. (Utopías Iztapalapa CDMX, 2021)

Entre algunas de las actividades y espacios se pueden disfrutar en la Utopía Atzintli se encuentran:

- Clases de Natación.
- Gimnasio al Aire Libre.
- Yoga y Taichi.
- Multicanchas.
- Patinaje en Skate-Park.
- Pista de Tartán.
- Clases de Danza.
- Talleres de Música.
- Foro al Aire Libre. (Utopías Iztapalapa CDMX, 2021)

Las UTOPIÁS son un megaproyecto cultural de Iztapalapa que se plantea en la administración de Clara Brugada y se realiza en colaboración del gobierno capitalino y la alcaldía.

Que busca que las futuras generaciones de niñas y niños en Iztapalapa tengan un espacio público libre de delincuencia y puedan desarrollarse.

Se pensó en esta UTOPIÁ para la realización del taller por diversas razones, la cercanía a nuestro domicilio, la accesibilidad del área administrativa para poder ejercerlos, y al igual que las demás UTOPIÁS tiene el objetivo de ser un espacio que promueve el Derecho a la Ciudad, así como de transformación social profunda.

A partir del juego se buscó incidir como profesionales en la salud compaginando con lo que buscan las UTOPIÁS, abordando los temas de salud con un manejo social. Deslindando la salud de la enfermedad y/o medicalización para vincularla en pro de las infancias y puedan desarrollar sus habilidades.

Se considera importante mencionar el tipo de población que acude regularmente a esta Utopía, así como sus horarios, ya que en esto se basó para la realización del taller y su difusión, sin perder el objetivo de este taller.

Se observó que la mayor cantidad de infancias acuden en un horario de 3 a 6 de la tarde, mientras que en el horario matutino acuden regularmente personas mayores de edad, así como personas adultas mayores.

Por lo mencionado se optó por realizar el taller en un horario donde las infancias pudieran acudir con mayor facilidad, se logró que 5 niños y 2 niñas fueran partícipes de este taller con una edad promedio de los 5 a los 8 años, de los cuales tres niños tenían 5 años, dos niños de 6 años, una niña de 5 años y una niña de 8 años. Acudiendo principalmente a educación preescolar y solo dos a educación primaria.

En el capítulo 2, apartado 2.5.2 se explica por qué se trabajó con ese grupo de edad.

Capítulo 2. Desarrollo

En el siguiente capítulo se toca el tema de cómo se desarrolla el objetivo de la sistematización, su delimitación el objetivo, así como la metodología y se profundiza en el modelo de intervención.

El juego ha existido a lo largo de la historia, como interacción social de los seres humanos, al paso del tiempo el juego ha tomado distintas funciones tales como: ejercitar y anticipar las actividades, diversión o entretenimiento con el cual se puede desarrollar las capacidades, como una manera de tratar de asimilar el mundo.

La UNICEF señala que el período más importante para el desarrollo humano es el que comprende desde el nacimiento hasta los ocho años de edad, ya que se desarrollan las competencias cognitivas, el bienestar emocional, la competencia social y una buena salud física y mental formando una sólida base para el éxito en la edad adulta. (UNICEF, 2018)

En el periodo preescolar (de los 3 a los 5 años) las habilidades lingüísticas, socioemocionales y cognitivas del niño y la niña experimentan un rápido desarrollo, por ende, son esenciales la estimulación y el aprendizaje derivados de ciertas actividades como es el jugar, también es importante la socialización con los compañeros y adultos que cuidan del niño o la niña. (UNICEF, 2018)

El juego menciona la UNICEF en el período preescolar permite a los niños explorar y dar sentido al mundo que les rodea, además de utilizar y desarrollar su imaginación y creatividad.

Para la edad de los 6 a los 8 años el aprendizaje basado en el juego aún tiene una importancia crucial, aunque se descuida para favorecer los enfoques educativos centrados en objetivos académicos. En este período, los enfoques de aprendizaje activo basado en el juego pueden transformar las experiencias educativas de las niñas y los niños en los primeros cursos de primaria y fortalecer tanto su motivación como los resultados de aprendizaje. (UNICEF, 2018)

El juego tiene diversas características:

- 1) Es provechoso: el juego da sentido al mundo que nos rodea y ayuda a descubrir el significado de una experiencia. Mediante el juego, las infancias expresan y amplían la interpretación de sus experiencias.
- 2) Es divertido: el juego puede tener sus retos y sus frustraciones, pero la sensación general es de disfrute, motivación, emoción y placer.
- 3) Invita a una participación activa: si se observa cómo juegan los infantes, por lo regular veremos a menudo combinando la actividad física, mental y verbal.
- 4) Es iterativo: tanto el juego como el aprendizaje no son estáticos. Se juega para practicar competencias o probar posibilidades a veces para revisar hipótesis y descubrir nuevos retos, lo que produce que se obtenga un aprendizaje más profundo.
- 5) Es socialmente interactivo: permite a las infancias comunicar ideas y entender a los demás mediante la interacción social, sentando las bases para construir un conocimiento más profundo y relaciones más sólidas. (UNICEF, 2018)

En este sentido, lo que se pretende con este trabajo es aportar una visión más amplia de la Promoción de la Salud y la incorporación del juego como herramienta para promover la participación de la población en general y particularmente en infancias.

De igual forma se coadyuva con este enfoque al trabajo que se está realizando en la alcaldía Iztapalapa en la Ciudad de México, en las Unidades de Transformación y Organización para la Inclusión y Armonía Social (UTOPIÁS)

2.1 Antecedentes

Es importante mencionar “La Convención sobre los Derechos de los niños y niñas” para comprender lo importante del desarrollo del juego en la infancia:

Es un tratado que reconoce 54 artículos esenciales donde se encuentra la obligación de garantizar a los niños y niñas “sin ningún tipo de discriminación” el beneficio de una serie de medidas especiales de protección y asistencia, de acceso a la educación y atención médica, condiciones para desarrollar plenamente su personalidad, habilidades y talentos, un ambiente propicio para crecer con felicidad, amor y comprensión y la información sobre la manera en que pueden alcanzar sus derechos y ser parte del proceso en una forma participativa. (Manrique et al., 2005 p.4)

La convención internacional en el Artículo 31 nos menciona que:

“1. Los Estados Parte reconocen el derecho del niño [y las niñas] al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad y a participar libremente en la vida cultural y en las artes.

2. Los Estados Parte respetarán y promoverán el derecho del niño a participar plenamente en la vida cultural y artística y propiciarán oportunidades apropiadas, en condiciones de igualdad, de participar en la vida cultural, artística, recreativa y de esparcimiento.” (Manrique et al., 2005 p. 33-34).

Pensadores clásicos como Platón y Aristóteles ya daban gran peso al aprender jugando, y asimismo animaban a los padres para que dieran a sus hijos juguetes que ayudaran a “formar sus mentes” para actividades futuras como adultos. (Historia y evolución del juego, 2009)

Platón fue uno de los primeros en mencionar y reconocer el valor del juego, a su vez Aristóteles que se ocupa de los problemas educativos para la formación de hombres libres, menciona en varios lugares de su obra ideas que remiten a la conducta de juego en los niños. (Historia y evolución del juego, 2009)

Cabe señalar, que en la actualidad sorprendentemente y a pesar del uso de las tabletas y teléfonos celulares por parte de los niños, todavía algunos infantes, en

lugares y momentos específicos juegan a la rayuela, a saltar la cuerda, con muñecos o pelotas.

Sin embargo, los juegos y los juguetes suelen diferenciarse en las distintas sociedades, dependiendo este fenómeno del acceso a diversos tipos de materiales y a los valores existentes relacionados con el juego.

En las culturas no occidentalizadas, se puede apreciar que el juego era una preparación para la vida y la supervivencia en donde los niños participaban desde que les era posible, aunque el periodo lúdico de los niños era mucho más corto que sería en tiempos posteriores.

Para la cultura griega tenemos los juegos griegos que son los Juegos Olímpicos, estos festivales olímpicos se celebraban cada 4 años, ofrecía a los griegos desunidos la oportunidad de afirmar su identidad nacional. (Historia y evolución del juego, 2009)

Durante la Edad Media el juego tenía escasa reglamentación y era de una estructura sencilla, y se utilizaban pocos objetos, la mayor parte de los juegos se realizaban al aire libre, rudimentarios, lentos y sin pasión por el resultado. (Historia y evolución del juego, 2009)

Mientras que durante el Renacimiento se produce ya un cambio de mentalidad, para esta época lo individual venía a sustituir a lo colectivo, los juegos populares y tradicionales adquieren fuerza, justifican y refuerzan la posición de clase que los practica o que los contempla. (Historia y evolución del juego, 2009).

Para el historiador Johan Huizinga el juego es más viejo que la cultura, de igual manera menciona que el juego no es simplemente un medio para gastar energía o pasar el tiempo, ya que, “en cuanto tal, traspasa los límites de la ocupación puramente biológica o física, es una función llena de sentido” (Huizinga, 2000).

Es importante enfatizar que el juego es una función esencial del desarrollo y evolución del conocimiento humano, por lo cual debe señalarse que este proceso humano de jugar es importante para la creación de relaciones, situaciones y personas, se desarrolla el potencial cognitivo para la resolución de problemas y la creación de nuevos conocimientos.

Dentro de este orden de ideas es importante señalar que para las pedagogas Melo y Hernández “los seres humanos somos seres lúdicos por naturaleza y este hecho sugiere que se aprende con mayor facilidad aquello que produce gozo y alegría”. (Melo & Hernández, 2014) esta característica nos ha permitido expresar sentimientos, comportamientos, intereses y necesidades.

Por lo tanto, el juego se convierte en un facilitador en la construcción de conocimiento, de este modo el juego retoma mayor importancia, más allá de una actividad recreativa pues produce un gozo profundo y sublime.

El juego define el comportamiento y el desarrollo humano en los distintos ámbitos como son los sociales, culturales, afectivos y educativos, todos ellos relacionados con la construcción de conocimiento. (Melo & Hernández, 2014)

Por su parte el pedagogo Zapata nos menciona que el juego es “un elemento primordial en la educación escolar”. Los niños aprenden más mientras juegan, por lo que esta actividad debe convertirse en el eje central del programa. (Montero & Alvarado, 2001).

La educación por medio del movimiento hace uso del juego ya que proporciona al niño grandes beneficios, entre los que se puede citar la contribución al desarrollo del potencial cognitivo, la percepción, la activación de la memoria y el arte del lenguaje. (Montero & Alvarado, 2001).

La Pedagoga Montessori desarrolló un área del currículo al que denominó ejercicios de la vida diaria. Son actividades sencillas, cotidianas, llevadas a cabo rutinariamente por los adultos para mantener y controlar el entorno en el que viven y trabajan. (Britton, 2017).

Las actividades son utilitarias y así, para el adulto, tienen una finalidad y son un medio para un fin, y el resultado final es más importante que el proceso. Las actividades de la vida diaria permiten al adulto controlar su entorno físico y social. (Britton, 2017).

Por su parte el psicólogo Piaget hace alusión a que el juego es esencialmente asimilación. “El juego es, primero que todo, simple asimilación funcional o reproductiva”. (Piaget, 2019)

Para Piaget es importante lo simbólico en el juego, ya que el símbolo tiene un significado y este oscila entre una adaptación adecuada y la libre satisfacción, con la socialización del niño. (Chamorro, 2010)

El juego adquiere reglas o adapta la imaginación simbólica a los requerimientos de la realidad. Igualmente menciona que el juego comienza desde el primer estadio, el juego es un pre-ejercicio de los instintos esenciales, y conforme pasan los estadios, va adquiriendo distintos símbolos. (Chamorro, 2010).

Mientras que los psicólogos Bruner y Garvey (1977), retomando de alguna forma la teoría del instinto de Gras, consideran que mediante el juego los niños tienen la oportunidad de ejercitar las formas de conducta y los sentimientos que corresponden a la cultura en que viven. El entorno ofrece al niño las posibilidades de desarrollar sus capacidades individuales mediante el juego, “como sí”, que permite que cualquier actividad se convierta en juego (Chamorro 2010).

El antropólogo Bateson (1972) menciona que, respecto al desarrollo cognitivo, el juego sólo se puede producir en organismos que posean la capacidad de generar un proceso de comunicación, el cual les permite distinguir diferentes tipos de mensajes que no son solo textuales, más bien que están cargados de cierta información que ayuda a interpretar tanto el mensaje como la forma de relación que establece con el mundo. (Melo & Hernández, 2014).

Bateson menciona que en una comunicación no sólo se transmite información, también hay procesos de transformación, producto de la construcción de conocimiento. La comunicación se convierte en un potenciador del desarrollo social del individuo en su contexto. (Melo & Hernández, 2014).

En lo filosófico existe cierta ética en el juego, hay responsabilidad y conciencia de lo que se hace, Emanuel Kant (2004) se refiere al juego como una actividad que tiene un fin, en este se construyen saberes. Por su parte Nietzsche caracteriza el juego como el azar, ya que no tiene causalidad ni finalidad, lo establece y lo considera como una unidad trascendental de la experiencia humana. (Melo & Hernández, 2014)

Dentro del ámbito de la salud el psicólogo Greenberg, menciona que jugar resulta crucial para la salud emocional posiblemente porque ayuda a los niños a calmar la

ansiedad y el estrés, les ayuda a lidiar con situaciones difíciles sin riesgo físico ni emocional alguno. (Herrero & Fuentes, 2012)

Los autores Castillo, Rodríguez y Guerrero mencionan en la revista “Panamericana de Salud Pública”, la eficacia de una estrategia educativa basada en juegos populares para la enseñanza de conceptos básicos de salud en niños y niñas de edad escolar, señalan que puede ser una alternativa en la enseñanza de conceptos básicos de salud. (Castillo et al., 2001).

Esta visión puede ser hegemónica, se basa en la imposición de valores y creencias de una clase o grupo dominante a una clase o grupo subordinado. En el caso de la salud, los conceptos y acciones impuestas tienen el objetivo de favorecer a la Promoción de la Salud Oficial y mercantil por eso no se generan cambios favorables para la población en general, es decir, las acciones favorecen a los intereses de mercado.

La utilización de un juego popular en el que se incluyen mensajes sobre salud e higiene es una herramienta útil en la enseñanza de los conceptos básicos y su aplicación con fines educativos.

Pero lo que se busca en este trabajo recepcional es que las niñas y niños sean quienes reflexionen acerca de su salud, puedan tomar decisiones apropiadas y sean partícipes de la transformación dentro de su comunidad mediante el diálogo y que sean las infancias quienes influyen la decisión de sus propios cambios.

Las niñas y niños creen vínculos de confianza y propicien a desarrollar capacidades personales para sentirse escuchados, así como tomados en cuenta.

Mediante una visión de Promoción de la Salud Emancipatoria, recordando que está Promoción de la salud busca que sean los sujetos quienes reflexionen y sean quienes mediante sus conocimientos creen futuros viables. Utilizando la metodología del pedagogo Freire que complementa a la Promoción de la salud Emancipatoria.

Se puede observar que el juego ha sido estudiado por diversos autores en diferentes ramas de estudio. El juego ha estado inmerso en todas las partes del mundo,

formando parte de la vida, dicho de otra forma, el juego está presente en los seres humanos.

Lo lúdico ha sido abordado desde distintas disciplinas como esencia y significación del juego como fenómeno cultural que satisface una necesidad de relajamiento, ejercita para actividades futuras y sirve como un ejercicio para adquirir dominio de sí mismo. (Huizinga, 2014)

Por ejemplo, en la antropología por Huizinga en "Homo ludens", ve al juego como una actividad de representación a nivel cognitivo que ayuda a desarrollar habilidades para conservar las representaciones del entorno, todo juego significa algo. Define el origen y la base del juego como la descarga de un exceso de energía vital. Según otros el ser vivo obedece, cuando juega, a un impulso. (Huizinga, 2014)

En síntesis, el juego es un sentido de esencia, es la necesidad de un elemento inmaterial.

De igual forma la filosofía se refiere al juego como una actividad que tiene un fin, por ejemplo, los filósofos como Aristóteles, Platón daban gran valor al aprender jugando y animaban a los cuidadores para que dieran a las infancias juguetes que ayudaran a desarrollar el talento para trabajos futuros como adultos. (Vargas, 2021)

Herbert Spencer, psicólogo, denomina al juego como una actividad propia de los seres humanos para eliminar la energía en exceso, impulsando una serie de relaciones y conexiones cognitivas. (Vargas, 2021)

En lo pedagógico la actividad lúdica tiene un valor en el desarrollo y aprendizaje integral de las personas.

Se observa con Britton cuando hace referencia a María Montessori que las infancias aprenden a través del juego, experimentando con las cosas del mundo que los rodea; por ejemplo: "la idea de que el agua está mojada, que puede estar fría o caliente, que se puede verter de un recipiente a otro, igual que con multitud de otras cosas, la aprenderá tu bebé o tu niño por medio del juego con el agua en el cuarto de baño o en la cocina, en el curso normal de su vida." (Britton, 2001)

Pero estas formas de abordar el tema del juego no logran representar lo que se busca en este trabajo recepcional, que son estrategias para promover la participación y reflexión desde la infancia con el fin que a temprana edad las infancias logren reconocerse y reconocer sus capacidades a través del juego.

En síntesis, el juego es de suma importancia para un buen desarrollo en la infancia ya que posee diversas virtudes, pero a menudo es utilizado en la pedagogía para cánones de educación escolar.

Aunque si bien en algunas ocasiones puede verse al juego como estrategias de aprendizaje en diversos ámbitos, como los antes mencionados, se sigue centrando lo lúdico en una enseñanza de lo que ya está establecido.

Lo que se buscó desde la perspectiva de la Promoción de la Salud es visibilizar la importancia del juego y verla como una herramienta indispensable para el desarrollo de la salud de los niños y niñas, tomando en cuenta que la salud no solo es la ausencia de enfermedad, sino ver a la salud como un derecho de las niñas y niños.

Creación de un espacio en donde se pueda expresar el conocimiento y la autonomía propia de forma colectiva y a sí mismo reconocer las capacidades ideales para el cuidado integral de la salud de las infancias, así mismos la reflexión crítica de un problema o problemas específicos, el diálogo y la búsqueda de alternativas a esos problemas.

2.2 Delimitación del problema

El juego puede definirse de diferentes formas, de acuerdo con la Real Lengua Española (RAE) que tiene un aproximado de 19 definiciones; de igual manera en el diccionario de Oxford Languages define al juego de dos formas:

La primera “como una actividad que se realiza generalmente para divertirse o entretenerse y con la cual se puede ejercitar alguna capacidad o destreza”. (Oxford Languages, 2003)

La segunda definición trata acerca de una actividad recreativa ya sea física o mental en la que se compite sometiéndose a reglas (Oxford Languages, 2003), aunque epistemológicamente el juego deriva del latín “Jocus” que significa diversión y broma.

Es importante tener en cuenta que el juego es indispensable en los seres humanos, así como en las especies animales superiores.

A lo largo de la historia diversos autores dan gran importancia al juego y fomentaban a los padres a ayudar a sus hijos a formar sus mentes para actividades futuras como adultos mediante el uso de juguetes. (Vargas, 2021)

En 1855 Spencer consideraba al juego como un desgastante de energía sobrante, mientras en 1883 Lázarus por el contrario sostenía que el juego sirve para descansar de otras actividades puesto que el juego produce relajación, más adelante en 1898 Groos define ya al juego como un modo de ejercitar los instintos pues el juego consistiría en ejercicios preparatorios para el desarrollo de funciones que son necesarias para el adulto. (AC, 2009)

Por su parte Freud relaciona al juego como una necesidad de satisfacer impulsos instintivos que ayudan a los seres humanos a liberarse de los conflictos y a resolverlos mediante la ficción. (AC, 2009)

Piaget nos dice que el juego es un paradigma de la asimilación en cuanto que es la acción infantil por excelencia, es la actividad infantil con la que se interacciona con una realidad que le desborda. (Piaget, 2019)

Ya para 1977 Bruner y Garvey consideran que mediante el juego los niños tienen la oportunidad de ejercitar las formas de conductas y sentimientos que corresponden a la cultura en que viven y Vygotsky menciona que lo que caracteriza al juego es que en él se da el inicio del comportamiento guiado por las ideas. (Rodríguez et al., 2000).

Por lo anterior se puede observar que el juego se desarrolla a lo largo de todo el ciclo vital de las personas, con rasgos comunes y características diferentes en las distintas sociedades y épocas.

Sin embargo, en la actualidad se han dejado de lado las virtudes del juego y con ello se perjudica no solo el acto recreativo por sí mismo sino también el desarrollo físico, intelectual, la creatividad, el equilibrio emocional, el aprendizaje y la socialización en los niños y las niñas.

Además, se deja de lado el poder que tiene el juego como una herramienta pedagógica que permite la creación de espacios de diálogo y reflexión para promover la salud desde la infancia.

Por otro lado, se encuentran las consecuencias que puede traer consigo la ausencia del juego en niñas y niños.

Por ejemplo, puede generar personas aisladas, centradas en sí mismas e individualistas, tienen escasa creatividad e imaginación, tienden a ser conflictivos, provoca inseguridad y dependencia, así como mucha dificultad para relacionarse con otras personas, desarrollar ansiedad o depresión y estas afectan en su vida adulta y su salud mental. (Cano, 2019)

2.2.1 Objetivos de investigación

- Objetivo general: crear un espacio de diálogo y reflexión desde la Promoción de la Salud que permita que a través del juego las niñas y los niños desarrollen sus capacidades para que identifiquen y se involucren en sus problemas de salud con la finalidad de que desde la edad temprana puedan elevar sus niveles de Salud.

Objetivos específicos:

- Destacar la importancia del juego como una herramienta que permite que desde la infancia se reconozca la capacidad de soñar, crear, proyectar, construir futuros viables y actuar en función de ellos.
- Diseñar y aplicar un taller que permita el diálogo y la reflexión a través del juego para niñas y niños.
- Evaluar los resultados del taller.

2.3 Metodología

La metodología que se utilizó para realizar esta sistematización fue de análisis cualitativo.

El análisis cualitativo es el proceso de investigación que examina datos no numéricos y es mayormente utilizado para comprender fenómenos complejos como el

comportamiento humano ofreciendo información profunda y contextual. (Limo & Santiago, 2023)

Es importante señalar que se utilizó la técnica de educación popular de Freire que es el proceso continuo y sistemático que implica momentos de reflexión y estudio sobre la práctica del grupo. (Freire, 2005)

Se optó por realizar una sistematización de experiencia con una metodología de corte cualitativo pues este nos va a ayudar a comprender y reflexionar acerca del trabajo con infancias y el desarrollo de sus capacidades, esto con ayuda de la técnica de educación popular.

En este caso el de infancias de la UTOPIA Atzintli mediante la realización de los talleres impartidos donde se hizo partícipes a las y los niños.

La educación popular es la confrontación de la práctica sistematizada. Freire menciona que esta práctica nos lleva a nuevos niveles de comprensión de manera consciente pues implica elementos de interpretación e información que permitan llevar dicha práctica. (Freire, 2005)

La práctica de educación popular es el tomar la propia realidad y la práctica transformadora sobre esta realidad como fuente de conocimientos, recorriendo el camino entre la práctica, su comprensión sistemática, histórica, global y científica.

De igual forma es importante tomar en cuenta los conocimientos producidos sobre otras prácticas, los eventos formativos como tales, los materiales de apoyo, el intercambio de experiencias donde van adquiriendo su justa dimensión. (Freire, 2005)

En este caso que las infancias reflexionen y puedan desarrollar sus capacidades con el fin de que se involucren en temas de su salud, puedan reflexionar oportunamente sobre sus futuros viables mediante una obra colectiva que permite cosechar frutos en el camino, en el proceso, tanto como a través del producto o los productos a lograr.

Para muchos la educación popular sólo consiste en la aplicación de determinadas técnicas o herramientas didácticas que hacen más ameno y eficiente el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Pero la educación popular va más allá, constituye una corriente de pensamiento y acción dentro del campo de las ciencias sociales, es una propuesta teórico-práctica siempre en construcción.

Mientras que lo que busca la sistematización es ser un ejercicio intencionado que trata de adentrarse en las vivencias de las experiencias de las personas y recrear sus saberes aplicándolos en la vida diaria y apropiándolos de una manera consciente de lo vivido. (Jara, 2018)

Se busca convertir el saber que proviene de la experiencia, a través de su problematización, en un saber crítico y se convierte en un conocimiento más profundo. Generar un distanciamiento de la experiencia, que permita trascender la pura reacción inmediata frente a lo que vivimos, vemos, sentimos y pensamos menciona Oscar Jara (2018).

De esta manera vamos creando nuestra experiencia y al hacerlo, vamos encontrando sus vínculos con otras prácticas sociales de las que ella forma parte.

La sistematización de experiencias permite ligar la reflexión que emerge de lo que vivimos con otras aproximaciones teóricas, para poderla comprender, más allá de la pura descripción o inmediatez de lo que estamos viviendo. (Jara, 2018)

Se pretende dar un giro a la educación bancaria basándonos en la construcción de diálogos mediante una educación popular pues se busca que no seamos nosotras como especialistas de la salud quien, de soluciones, sino que las y los niños sean quienes prioricen su salud mediante talleres que aborden la problemática a través de una serie de actividades que fortalezcan sus conocimientos ya adquiridos o que se irán adquiriendo a lo largo de su desarrollo.

Es por ello que la temática de los talleres impartidos tiene el objetivo de hacer partícipes a las y los usuarios mediante diversas dinámicas, divididas en 6 sesiones, todas incluye un momento de integración, introducción, juegos, relación y reflexión, con lo que se pretende que las infancias logren generar confianza y puedan ser partícipes, así como involucrarse a las actividades.

Haciendo juegos enfocados a ciertas temáticas se llevó a cabo la metodología de educación popular, donde se tratará de favorecer la exposición de experiencias sobre el tema a tratar y la reflexión de estas siempre como guías con pequeñas introducciones.

Para que empiecen a reflexionar, donde sean las infancias que participan en los juegos quienes expongan sus experiencias sobre el tema a tratar y nosotras guiarlos así ellos tengan sus propias ideas y soluciones.

Con este modelo de intervención se busca el espiral que menciona Paulo Freire, teoría, práctica, teoría, pues si bien las y los niños se retroalimentan de la reflexión de cada uno de ellos, y que logren tener una continua construcción.

Recordando que la realidad es la fuente verdadera del conocimiento de la cual no podemos simplificarlos o aislarlos de las dinámicas culturales y políticas. El conocimiento es el resultado de la praxis permanente de los seres humanos de la realidad que se genera socialmente y se produce desde la relación dialéctica entre el ser humano, medio y la historia. (Freire, 2005)

2.4 Las capacidades humanas

Para Chapela es importante el reconocimiento del ser humano como lo que es “una extensión de la naturaleza dotada de consciencia que nos permite percibir que existimos” (Chapela, s/f) puesto que por el simple hecho de ser humanos tenemos capacidades, menciona Chapela, particulares a nuestra especie.

Chapela (s/f) establece que la salud se compone de dos dimensiones para el ser humano, una biológica (conformada por una estructura física) y una simbólica (conformada por un mundo simbólico cargado de subjetividad), es en estas dos dimensiones donde se encuentra inmersas estas capacidades particulares del ser humano. (Chapela, s/f).

Estas capacidades son con las que construye un mundo simbólico que no es posible sin un cerebro y un cuerpo apto. Estas capacidades con las que todos nacemos están en el cuerpo y las cuales dependen de sus funciones biológicas, pero también de los símbolos y significados que se van adquiriendo durante nuestras vivencias para así

humanizar el cuerpo y construir experiencias que podrían ser usadas para entender el presente e imaginar así futuros posibles. (Chapela, s/f)

Ahora bien, centrándonos en las capacidades humanas, una capacidad fundamental es la de ser saludable que es resultado del desarrollo de otras capacidades del ser humano, donde María del Consuelo Chapela Mendoza identifica seis capacidades principales: sapiens, erótica, lúdica, económica, política y faber.

La erótica involucra la satisfacción, pasión, rabia, gusto, enojo, y placer; para la sapiens se encuentra la memoria, razonamiento, juicio y raciocinio; en la lúdica se encuentra el crear, imaginar, soñar, hacer el infinito lo posible donde se encuentra los guiones, escenarios y reglas; la económica están los límites y las posibilidades en contextos infinitos, materiales, técnicas y prácticas; la política consiste en evaluar, construir alternativas, elaborar proyectos así como elegir y decidir; la faber actúa con intención de modificar a través de la práctica en el mundo material los mundos objetivos y subjetivos en función de un proyecto. (Mendoza & Chapela, 2004).

2.4.1 El juego como una capacidad humana

Para entender al juego como una capacidad humana es importante entender distintos conceptos tales como capacidad y capacidad humana.

El primer concepto, capacidad, nos menciona Chapela se puede entender como:

“lo que podemos ser y hacer, a partir de lo que somos. Un pájaro, aunque esté en una jaula, tiene la capacidad de volar, pero no la de hablar. Los pájaros tienen alas y otras partes de su cuerpo diseñadas para volar, pero su cuerpo no tiene lo que se necesita para hablar. Los seres humanos, aunque nos quieran callar, tenemos capacidad de hablar, pero no la de volar. Nuestro cuerpo tiene lo que necesita para hablar, pero no lo que se necesita para volar.”
(Mendoza & Chapela, 2004)

De una manera más general podemos entender el término capacidad, para fines de este trabajo recepcional, como estas cualidades que posee determinada especie.

Para el segundo término, capacidades humanas, Mendoza y Chapela lo expresan como lo que podemos hacer porque somos seres humanos y tenemos cuerpo de humanos. (Mendoza & Chapela, 2004)

Son las posibilidades que tenemos como seres humanos de vivir nuestra vida con un grupo social.

Estas capacidades como se menciona en el capítulo anterior son: capacidad sapiens, capacidad erótica, capacidad lúdica, capacidad económica, capacidad política, capacidad faber.

Cada una de estas capacidades humanas nos ayuda a desarrollarnos en un grupo social, pero a su vez se van modificando por el grupo social en el que estemos. Eso está determinado por el grupo social al que pertenecemos.

Cada capacidad humana tiene diferentes funciones para el desarrollo del ser humano, por ejemplo:

Las capacidades sapiens, erótica y lúdica nos ayudan a darnos cuenta de que existimos.

La capacidad sapiens nos ayuda a la recolección de información, así como el procesamiento y desecho de esta.

La capacidad erótica nos ayuda para el vínculo de las emociones y está estrechamente relacionada con la capacidad sapiens.

Por su parte la capacidad lúdica nos ayuda a soñar, crear, proyectar y mirar hacia adelante.

La capacidad económica y la política emergen de las capacidades anteriormente mencionadas, la capacidad económica establece límites y posibilidades de lo que se creó en el interjuego de las tres principales capacidades (sapiens, erótica y lúdica) y la capacidad política es la que crea futuros viables, elige y toma decisiones en función de ese futuro elegido.

La capacidad faber tiene que ver con la transformación de la naturaleza, con el movimiento de las cosas en el mundo objetivo, material. (Chapela, s/f)

La capacidad lúdica se considera de suma importancia para el pleno desarrollo de la salud, recordando que el término para salud que se trabaja en este documento es el de Chapela “Salud es la capacidad humana corporeizada de construir futuros viables y actuar en función de ellos”. (Chapela, s/f) nos permite desprender a la salud de la medicalización y verla como un derecho humano.

Mientras que por su parte la capacidad lúdica nos ayuda a soñar, crear, proyectar y mirar hacia adelante. Esta relación entre salud y capacidad ayuda a la construcción e impulsa futuros viables. (Mendoza & Chapela, 2004)

A su vez esta nos ayuda a darnos cuenta de que existimos y como se vio en capítulos anteriores a socializar, así como el aprendizaje.

2.5 Sistematización de la experiencia: Modelo de intervención en promoción de la salud “Jugando a conocerme”

Se presenta el diseño, la ejecución y el análisis de la sistematización del taller “Jugando a Conocerme”, así como las problemáticas que tuvimos dentro de este trabajo recepcional con las niñas y niños de edades de 5 a 8 años.

En este punto las infancias están con toda la energía, empiezan a tener conciencia y ganas de tener experiencias nuevas con otros niños de su edad.

En este apartado se menciona la importancia y seriedad del tema juego-salud, así como el trabajo que tuvimos para crear este taller llamado “JUGANDO A CONOCERME” las sesiones fueron planeadas buscando a fondo juegos que siguen siendo populares dentro de este rango de edad, para llevar a cabo nuestro objetivo de crear un espacio de diálogo, reflexión y sobre todo de diversión.

Algunos de los juegos fueron, serpientes y escaleras, papa caliente, teléfono descompuesto; entre otras con el fin de explotar toda la energía, conocimiento y curiosidad que poseen las infancias de esta edad.

Los temas fueron discutidos a lo largo de la planeación del taller, mismos que llegamos a la conclusión que son relevantes a lo largo de la vida y sobre todo en

nuestra salud, tales como: Nutrición, Bullying, Derechos, Valores y Emociones, dándoles a conocer no solo con teoría si no también con otras dinámicas que ponen en contexto la situación.

El taller se implementó dentro de las instalaciones de la UTOPIA Atzintli misma que día con día tenía demanda de actividades de este tipo, para socializar, conocer, compartir y transmitir conocimientos propios, así como el llevar y traer vivencias. Obteniendo grandes resultados, sobre todo una grata experiencia por la gran participación que se tuvo en conjunto.

2.5.1 Diseño de intervención

Como ya se ha mencionado es fundamental para la sistematización el llegar a un diálogo de reflexión esto basado en la educación popular, ya que se busca que las niñas y niños generen un espacio de diálogo y reflexión.

Es importante no perder de vista el concepto de salud con el cual se identifica este trabajo para el diseño estratégico en torno a la Promoción de la Salud Emancipatoria (El diseño se fundamenta en la perspectiva de la Promoción de la Salud Emancipadora ver Cap. 1) y lograr la intervención basado en una pedagogía popular, para así alcanzar el desarrollo de las capacidades humanas enfocándonos en el ámbito lúdico.

2.5.2 ¿Cómo se organizó?

Como primer punto para diseñar esta intervención se debe tener en claro con qué grupo de personas se va a trabajar, de este modo se decidió trabajar con niñas y niños de 5 a 8 años, basado en las 4 etapas de desarrollo, juntando dos etapas las cuales abarcan las edades de 2 hasta los 11 años.

La exclusión de edades de los 2, 3, 4, 10 y 11 años se debió a los niveles de desarrollo cognitivo y las necesidades específicas para compaginar la complejidad de las actividades lúdicas.

Otra razón, fue que esta intervención tiene como objetivo la construcción de un espacio de reflexión y diálogo, pero para las pequeñas y los pequeños de 2 a 4 años según Piaget, su noción lingüística se encuentra aún en desarrollo. (Piaget, 2019)

Tomando en cuenta lo anterior se decidió no trabajar con infancias de esas edades en esta sistematización.

Juntar estas dos etapas se pretendía ayudar al proceso de socialización y de reflexión de las infancias, también se pensó que las niñas y los niños mayores podrían contribuir a la comprensión de los juegos a los más pequeños, mientras que las infancias más pequeñas contribuyen con su espontaneidad a los más grandes.

Ahora bien, centrándonos en la intervención se considera el tema de talleres por el espacio que se ocupará y donde se realizará, Utopía Atzintli (Parque Hídrico La Quebradora, Col. Xalpa).

2.5.3 ¿Por qué el tema?

El tema que se optó para esta intervención es el: **“El juego como una herramienta para promover la salud** (Citando la noción de salud de Chapela: “Salud como la capacidad humana corporeizada de construir futuros viables y actuar en función de ellos. Las capacidades con las que todas las personas nacemos están en el cuerpo y dependen de sus funciones biológicas, pero también de los símbolos y significados adquiridos durante la vida”) **desde la infancia”**, debido a que como futuras promotoras de la salud es indispensable empezar a reconocer los diversos conceptos de salud.

Evidenciando que la definición de salud de la OMS desde 1946: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” ya no logra explicar los problemas de salud entendidos desde su carácter social y político.

El trabajar con niñas y niños desde este enfoque lúdico, ayudará a comprender a la salud y a su promoción desde un enfoque más amplio (tomando en cuenta que las

personas con la que se trabaja tienen capacidades que les permiten reflexionar, dialogar, resolver problemas, etc).

A través del juego se aplican actividades que permitan que las y los niños que asistan a estos espacios desarrollen estas capacidades antes mencionadas.

La manera que se entiende la salud es desde la perspectiva de Chapela, que destaca la importancia de desarrollar las capacidades humanas y a las personas como sujetos de derechos.

Por lo anterior, la promoción de la salud es un campo de conocimiento interdisciplinario que recuperan el carácter social y político de la salud, considera a las personas con las que se hace promoción de la salud como sujetos de derechos capaces de reflexionar, dialogar y generar conocimientos, por lo tanto; aplica metodologías críticas que promueven las experiencias, reflexión, diálogo y alternativas de solución a los problemas de salud.

En cuanto lo lúdico rescatar todas las cualidades que brinda, desde socializar (convivir, dialogar, charla con otros) hasta la construcción de aprendizajes de diversos temas, como nos menciona el autor Johan Huizinga “El juego es más viejo que la cultura” (Huizinga, 2000).

2.5.4 ¿Cómo se planearon las actividades?

El taller se distribuyó en 6 sesiones, cada sesión con un tema específico, los cuales contaron con 4 a 5 actividades distintas: se empezó con actividad rompe hielo con la finalidad de que las niñas y los niños se integraran y generaran confianza.

Introducción al tema de no más de 5 minutos, lo que se buscó con esta intervención es que sean las y los usuarios quienes reflexionen acerca de los distintos temas a tratar y sean ellos los que hablen de sus experiencias, dialogaran sobre estas y generaran nuevos aprendizajes.

Actividad de juegos, donde se realizaron de 1 a 2 juegos vinculados con la temática, con estos juegos se trató de generar preguntas detonantes para la reflexión; actividad física, con la finalidad de que las y los participantes, se despejaran, convivieran cara a cara y se activaran para la última parte del taller, también se pretendió que recuperaran la convivencia a través del ejercicio.

Por último, se optó por la actividad de relajación y reflexión, con esta actividad se buscó que las infancias se reconocieron y reconocieran sus emociones y sentir.

Los temas que se trataron:

- ❖ Derechos de las niñas y los niños.
- ❖ Valores.
- ❖ Emociones.
- ❖ Maltrato y Bullying.
- ❖ Nutrición.
- ❖ Conocimiento de nuestro cuerpo.

Dos razones por lo se eligió estos temas son abarcar las dos principales características del ser humano (biológica y simbólica y/o cultural) dado que nuestro objetivo es crear un espacio de diálogo y reflexión que permita que a través del juego las niñas y los niños reconozcan sus capacidades y se involucren a elevar sus niveles de salud.

También se busca el reconocimiento de sus derechos con la finalidad que desde pequeños tomen el control de su salud (ya que es una de las metas que propone la carta de Ottawa).

La metodología que se planteó dentro de estas actividades permitió que las y los asistentes sean quienes reconozcan sus problemas, expresen la experiencia que han tenido en torno a estos, que reflexionen y que a través del diálogo y la reflexión propongan alternativas de solución, sean sujetos activos.

Es por ello que la metodología que se utilizó fue la de la Educación Popular de Freire.

También se impulsaron estos temas debido a que la mayoría de las veces en las escuelas en caso de que aborden estos temas, lo hacen desde la teoría y no se lleva a cabo una enseñanza horizontal.

Cabe señalar que cada sesión llevó un nombre atractivo para que las infancias se motivaran a seguir en el taller.

Para llevar a cabo el taller se buscó un espacio adecuado con la administración de las instalaciones de la Utopía Atzintli (Parque Hídrico La Quebradora, Col. Xalpa).

Una vez autorizado el espacio, se eligió un horario accesible en donde los participantes se dieran un tiempo para integrarse al taller, se realizó la difusión adecuada para llamar la atención de las y los usuarios.

Capítulo 3. ANALISIS Y DISCUSIÓN

3.1 Problemas y ¿qué se necesita mejorar?

Se realizó un análisis crítico de la experiencia que se obtuvo en la elaboración del taller, para fines estratégicos se utiliza una matriz FODA.

Para facilitar el análisis y la organización del taller con respecto al espacio proporcionado con la UTOPIA Atzintli y las habilidades que se adquieren como profesionista en promoción de la salud, sin perder el enfoque de la educación popular.

Recordando que es importante llevar de la mano la Promoción de la Salud Emancipatoria con la educación popular, pues esta educación pretende fortalecer la conciencia social del pueblo y sus habilidades.

3.1.2 Matriz FODA

Matriz FODA	FORTALEZAS (interno)	DEBILIDADES (interno)
	★ Conocer el cómo se trabaja en la Utopía Atzintli. ★ Conocimientos acerca de planeación. ★ Diseño de intervención. ★ Proactivas. ★ Conocimientos en materia de promoción de la salud. ★ Conocimiento del tema a tratar. ★ Responsabilidad. ★ Escucha activa	★ Poca experiencia laboral en la Utopía Atzintli. ★ No contar con materiales suficientes. ★ No contar con una difusión eficiente. ★ Tener limitaciones físicas. ★ No conocer nuestras debilidades.

OPORTUNIDADES (externo)	Estrategias (FO)	Estrategias (DO)
★ Vivir cerca de la Utopía Atzintli. ★ Vías de acceso y comunicación hacia la Utopía Atzintli. ★ Conocer la estructura de la Utopía Atzintli. ★ Aprovechar el proyecto de Utopías.	Al conocer cómo se trabaja en la Utopía, así como el conocimiento de su estructura nos permitirá realizar un taller que se acomode a nuestro objetivo y poder realizarlo de una manera armoniosa. De igual forma a tener conocimientos acerca de promoción de la salud al igual que de diseños de intervención apoyemos a impulsar el proyecto de Utopías. Aprovechar el proyecto utopías, así como los medios y recursos que brindan para dar a conocer la promoción de la salud emancipadora. El ser responsable y vivir cerca de la Utopía, así como contar con las vías de acceso a esta podría facilitarnos el realizar y/o difundir el taller.	Al vivir cerca de la Utopía nos permitirá realizar una mayor difusión con los vecinos cercanos, también se podría hacer esta difusión en redes sociales. Al contar con vías de acceso y comunicación a la Utopía podríamos disminuir la limitación física para llevar a cabo el taller.

AMENAZAS (externo)	Estrategias (FA)	Estrategias (DA)
★ Contar con distintas actividades en los mismos horarios. ★ Mucho ruido externo. ★ Pocos espacios cerrados. ★ Días de asueto. ★ Poca población en la Utopía Atzintli.	Al contar con conocimientos acerca de planeación podríamos reducir la amenaza de que se empalmen distintas actividades contando con un posible plan b. Ya que se cuenta con el conocimiento del trabajo de la Utopía Atzintli podríamos aprovechar los espacios. Aunque existe poca población en la utopía se podrían generar estrategias para tener mayor número de usuarios.	Puesto que no contamos con experiencia suficiente, pero si se cuenta con varias actividades esto nos permitirá acercarnos a los distintos talleristas para poder tener una mejor orientación de cómo llevar a cabo el taller que se pretende realizar, y a su vez estos también apoyarnos a la difusión del taller con sus usuarios. Al existir actividades similares al taller que se pretende realizar podríamos pedir prestados algunos materiales didácticos.

Unos de los mayores problemas que se observó fue una inadecuada organización por parte de la administración en la Utopía Atzintli, ya que en varias ocasiones se llegó a empalmar el taller con otras actividades programadas en el mismo espacio.

Recordando que Freire menciona que un juego mal planificado o en un mal momento puede provocar peores problemas en un grupo más que aportar, por ende, es indispensable tener una buena planificación y organización de los espacios, juegos y temas a tratar. (Freire, 2005)

Por otro lado, se cruzaron fechas de asueto en el ámbito escolar y dentro de la Utopía, mismas que nos impidieron tener continuidad en las actividades. Lo que provocó que se fueran adaptando, pues si bien una de las características de la educación popular es que se tiene que desarrollar de acuerdo al contexto particular en el que se está dando. (Freire, 2005)

Con respecto al tema de las actividades, se debe tomar en cuenta tener un plan b, ya que la educación popular sostiene que un juego hay que tomarlo en serio, si bien es importante preservar cierta espontaneidad no quiere decir que se pueda improvisar cualquier juego en cualquier momento. (Freire, 2005)

En otras palabras, tanto el juego espontáneo como el intencionado, se requiere un mínimo de planificación para obtener los objetivos planteados y poder anticipar lo que pueda pasar, preparar condiciones y garantizar la participación de todas y todos.

Como sucedió en el caso de las actividades de relajación, que llegaban a empalmar con las actividades de danza o ballet lo que provocaba que las y los pequeños no pusieran atención en estas actividades o se distrajeran muy fácil.

Para comenzar la sesión conforme iban llegando las y los niños, como se tenía el salón solo, se ponían a correr dentro del espacio y esto mismo lo empezaban a imitar los niños y niñas que iban llegando

En las actividades de introducción al tema también se pudo observar que las que tenían más fluidez y participación eran las que se presentaban con un rotafolio colorido.

Por lo anterior se concuerda con la metodología de educación popular, lo indispensable que es conocer al grupo con el que se va a trabajar para evitar frustraciones o exclusión. (Freire, 2005)

En cuanto al trabajo de manera colectiva, podemos rescatar la coordinación y organización para llevar a cabo las actividades correspondientes.

Para finalizar es importante mencionar que la finalidad esencial de la educación popular es contribuir a la construcción de una sociedad nueva, más humana y justa, tomando en cuenta al juego como una base con un gran peso pedagógico para el desarrollo integral de las personas. (Freire, 2005)

Siempre teniendo en cuenta que el juego debe aceptarse como un proceso y no como un resultado, este es un medio de aprendizaje por lo cual debe de ser significativo e intencionado, pero debe de dejar espacio para la creación de lo espontáneo.

4.2 Opinión de las usuarias de UTOPIÁS

A continuación, se deja las opiniones de las madres de los usuarios y usuarias de la Utopía que nos ayudan a ver la importancia de estos espacios en las comunidades de Iztapalapa.

Con estas opiniones podemos ver el cambio que se va generando poco a poco, pues ya son participes en temas de salud en las diferentes edades y lo importe de este proyecto y como es que tengamos claro la manera en la que podemos incidir como promotoras de la salud.

Se utilizan sobre nombres para guardar la identidad de las y los usuarios

Cuidadora 1

La Utopía ha sido de mucha utilidad para mi hijo porque se activa física y mentalmente, las clases con este taller lo ayudan a activarse y los temas de conocimientos hacen que cada semana aprenda algo sobre cómo cuidarse en

alimentación y de inteligencia emocional ayuda a darse cuenta de que puede soltar emociones que no le corresponden y estar un poco más en paz.

Además de que me queda caminando de mi casa y eso para mí ha sido de gran ayuda porque no tengo cómo trasportarme.

También el hecho de que sea todo gratuito ayuda a mi economía.

Cuidadora 2

La Utopía es de suma importancia para mi hija, es que a través de ella una puede realizar diferentes actividades que pueden ayudar a fortalecer sus conocimientos, aprendizajes y en el caso de actividades físicas he notado como le ha ayudado a mejorar su salud, pues ya juega más con sus primos los juegos que aprende aquí.

Considero que es un gran apoyo para nuestro desarrollo y construcción de conocimientos.

Cuidadora 3

La Utopías tienen un valor muy importante en muchos de los ciudadanos, por mi parte son de gran ayuda ya que muchas de las actividades que se realizan como es este taller enfocado a mi niño toca temas importantes: talleres de salud, baile, psicología y deporte. Tengo la oportunidad de hacer que mi hijo participe en este y en lo particular han cambiado su vida en lo emocional como físicamente ayudando así, a tener un estilo de vida diferente a otros años atrás; ya que ha aprendido muchas cosas por medio de los talleres.

Ya se expresa más, juega más y ayuda en la casa, en la escuela también se ha notado los cambios, pone más atención y se volvió más participativo.

Y no solamente él sino mi familia tiene la oportunidad de participar en algunas actividades que se imparten además de ocupar sus espacios para hacer ejercicio al aire libre.

Cuidadora 4

La Utopía tiene muchos talleres para diferentes edades, lo que me pareció excelente ya que puede traer a mi hija y yo también aprovechar estos talleres gratuitos.

He notado cambios en mi hija gracias a estos talleres, en este me di cuenta que le gusta mucho venir por que dice que juega, muchos de estos juegos se los enseña a su papá y se emociona mucho. También desde que viene a empezado a saber expresarse más, ya que nos plática como se la paso que aprendió y eso mismos empezó hacer con los temas de la escuela y nos mencionó la maestra (de su escuela) que ya resuelve conflictos con sus compañeras de una buena manera.

3.6.2 Colaboración con la Utopía Atzintli

Fue una experiencia satisfactoria, se nos brindó el espacio y apoyo al realizar los talleres.

Nos ayudó a nuestra formación como futuras Promotoras de la Salud ya que nos invitaron a colaborar en otras áreas como fue Casa de día (Adultos mayores) y el área de deporte.

El proyecto UTOPIÁS de Clara Brugada Molina se nos hace esencial como futuras Promotoras de la Salud, en estas UTOPIÁS transmiten esta visión que se busca en la Licenciatura.

Hace partícipes a la comunidad de ejercer sus derechos, de apoderar a los vecinos de estas UTOPIÁS y generar salud.

Conclusiones

El hallazgo principal sobre la importancia del vínculo de la salud-juego desde nuestra experiencia como talleristas egresadas de la licenciatura en Promoción de la Salud es complejo de abordar por las diferentes visiones que se tienen sobre la salud.

El juego es una herramienta para crear conciencia sobre las capacidades que poseemos para reconocer nuestro derecho a la salud y tomar decisiones para ejercerlo o exigirlo. A su vez, es capaz de elevar el interés en ciertas actividades o temas.

Por consiguiente, el juego posee diversas virtudes como hacer sentir libre y poder ser uno mismo mientras van aprendiendo a tomar decisiones poco a poco.

Como se pudo observar al inicio de esta sistematización el objetivo es: “crear un espacio de diálogo y reflexión que permita que a través del juego las niñas y los niños desarrollen sus capacidades para que identifiquen y se involucren en sus problemas de salud con la finalidad de que desde la edad temprana puedan elevar sus niveles de salud”.

Utilizando el juego como una herramienta que ayudará a la creación de este espacio para las infancias.

Se desarrolla dentro de este trabajo las virtudes que tienen el juego y cómo estas pueden ser utilizadas para diversas estrategias de aprendizaje, pero lo que nosotras como Promotoras de la Salud tratamos de explotar del juego la importancia de aprendizaje reflexivo de las infancias, del desarrollo de capacidades de una manera no hegemónica.

Es decir, no controlar ni ejercer un dominio.

Aunque hay mucha teoría acerca de lo lúdico y cómo esto se puede vincular con la enseñanza-aprendizaje, se busca en esta sistematización quitar el aprendizaje según Freire “bancario” mediante diferentes espacios que propicien el diálogo y reflexión con actividades divertidas.

El reto como Promotoras de la Salud es buscar distintos espacios, así como diversas herramientas que ayuden a dar visibilidad de la importancia de la salud como un derecho.

A continuación, daremos nuestra experiencia por separado y como esto nos aportó para realizar esta sistematización de experiencias, terminando un aporte de ambas:

(Dulce Galindo)

Siendo sincera uno de mis temores al poner en práctica el taller, en las primeras sesiones me gano la ansiedad de sentir que los aburrimos o no logramos despertar un interés, pues traían una energía impresionante que no sabía qué hacer con tanto o por dónde empezar.

Al tener demasiadas actividades la Utopía nace la incertidumbre de que no fuera llamativo el taller y por ello no se acercaran a nuestras sesiones y/o tener muy poca población.

No sabía cómo dirigirme a un niño o niña, no había tenido una experiencia como facilitadora o como Promotora de Salud, siempre lo había hecho más desde un ámbito académico o familiar.

El taller fue de todo un poco, los infantes te desgastan demasiado en el aspecto físico, mismo que no pude sobrellevar al principio por cuestiones de baja movilidad y sorprendentemente se fueron adaptando a mis condiciones, mostrando respeto y solidaridad.

El trabajo como promotora de salud es amplio, es dar y darse el tiempo para saber cómo dirigirte a la población, no es lo mismo tratar con un niño, niña, adultos, adultos mayores, hombre o mujer, así como tener mucha dedicación con lo que vas a desempeñar, nadie dice que es sencillo, más en una carrera que es poco conocida o ejercida como debe ser realmente.

Dentro de la licenciatura debes de caer en aciertos y errores en cada paso que vas a dar, porque con ellos se pueden dar un giro importante en acciones de salud.

Sobre todo, al desempeñar actividades en infancias es fundamental, como dicen vulgarmente, un niño o niña es una esponja, te puede absorber demasiado o que retener recuerdos por años, se debe saber cómo adaptar el tema para poder ser entendible, posiblemente con el paso del tiempo no va a recordar un taller o clase llena de teoría que se le da a temprana edad.

Lo que va a recordar es el juego con el que se vio el tema y esa es la importancia del juego, que puede adaptarse como una herramienta para tocar temas relevantes de salud, realizar talleres con juegos tradicionales como serpientes y escaleras, papa caliente, avioncito entre otros, es recordar un poco tu misma infancia y ahora de este lado como promotora de salud porque no aprovecharlo como una gran ventaja para facilitar el aprendizaje.

La experiencia que se lleva de manera social como colaborador del ámbito de la salud es muy grata.

Se sufre y se aprende porque las infancias ya vienen con ciertas costumbres o tradiciones, no se les trata de decir que están mal, sino que hay otras opciones, mostrarles que más adelante pueden ver su salud o alimentación de otra manera de acuerdo a sus posibilidades e intereses y van a poder tomar decisiones importantes.

Hoy en día existen muchas fuentes de información o tecnologías que les pueden servir para diversas actividades, pero insisto nada mejor que un juego para tener el contacto social y no perder esa inocencia que se tiene al tratar de darle lo mejor desde pequeños y que puedan desarrollar capacidades físicas y sociales a la misma vez.

(Yehyectzin Santos)

El trabajar con infancias personalmente lo veo como una responsabilidad enorme, estas personas van aprendiendo nuevos conocimientos en todos los ámbitos (académicos, cognitivos, personal, etc.) pero también el trabajar con infancias nos da la dicha de poder (re)aprender de esa inocencia, carisma y similitud de la vida.

Un reto personal, que considero fue el más complicado, es el hecho de poder diseñar un taller de salud que genere diálogo y descentralizando incluso expulsando por completo el tema de enfermedad-medicalización-prevención, cuando es algo que desde temprana edad nos enseñan.

Esto lo podemos observar que desde la infancia el ir al médico es pesarte, tomar signos y el decir que estas sano se nos va quedando en la memoria. Por eso

considero importante que desde temprana edad se nos enseñe que la salud va más allá de peso, talla y ausencia de enfermedad.

El desarrollar las capacidades que mencionamos en este trabajo nos ayudara a entender que la salud es más de lo que se ve en el doctor. Y el crear espacio de diálogos podría ayudar a externas pensamientos que podrían ayudarnos o ayudar a los demás a comprender como nos desarrollamos no solo físicamente sino en el entorno.

Por ello la importancia que se creen espacios de diálogos y más desde temprana edad, donde apenas vamos comprendiendo el mundo, experimentando y estamos llenos de dudas.

Es por ello que considero un desafío el crear juegos que pudieran hacer que las infancias reflexionaran acerca de temas de salud integral.

Si bien existen diversas dinámicas teníamos que tomar en cuenta que estas dinámicas (juegos) si fueran generadoras de reacciones positiva en las y los niños y motivara a participar pero que no perdiera la esencia de los que se buscaba.

Como último reto fue seleccionar los temas de cada una de las dinámicas pues como lo vimos a lo largo de esta sistematización la salud es más amplia de los que nos imponen.

Cuando se realizó el taller también hubo temor al pensar que no llamara la atención de las infancias.

Se obtuvo una buena respuesta por parte de este grupo de usuarios dentro de la Utopía, aunque considero que se pudo haber mejorado un poco más el tema de difusión para llegar a más población y fuera un poco más dinámico el taller.

También la no experiencia de haber trabajado estos tipos de temas con las infancias tomó un papel importante.

Si bien en lo personal he trabajado con grupos de niñas y niños en otros ámbitos, el generar un espacio como este, es muy distinto.

Hacer que no pierdan el enfoque del tema, pero a la vez dejar que todo fluya si me causó un poco de conflicto. Con esta experiencia puedo decir que el siempre tratar de tener el control cuando lo que se busca es generar nuevos saberes, diálogo y reflexión no es una opción.

Lo que realmente importa para este tipo de talleres es si tener un orden, una estructura, un plan b y ser muy consciente de los tiempos.

No controlar, pero sí guiar a las y los pequeños. Pero sobre todo como futura Promotora de la Salud comprender que de todo y todos (as) siempre se aprende.

Para finalizar creemos que se logró llevar a cabo el taller **“Jugando a conocerme”** de una manera exitosa, aunque en el proceso hubo algunos contratiempos, como se mencionó anteriormente.

Otro obstáculo fue el tema de espacios, pues en repetidas ocasiones se emplearon actividades que al igual que nosotras trabajaban con infancias como natación, curso de verano y capoeira. Lo que provocó un desenfoque en los niños y niñas al haber mucho ruido, distractores visuales en muy poco espacio.

A pesar de lo anteriormente expuesto y la falta de experiencia hacia este tipo de talleres se logró cumplir con el objetivo, de crear un espacio de diálogo y reflexión, donde los y las pequeñas fueron participativas.

En las últimas sesiones ya se pudo lograr tener un mejor manejo de tiempos y focalización de los y las participantes.

Al trabajar con infancias debemos de estar atentas a las necesidades de cada una pues hay pequeñas y pequeños que les cuesta más trabajo enfocarse a los temas o simplemente van a descargar energía lo que provoca un descontrol con todos los integrantes del taller.

El hecho de prestar atención a estas necesidades de desfogue de energía se pudo utilizar a nuestro favor, pues los asistentes tienden a involucrarse más en las actividades y ser participativos.

Este tipo de talleres desde nuestra experiencia es necesario llevarlo a cabo con más de una promotora, porque las infancias suelen descontrolarse al cambiar de un juego a otro.

Otra situación que se logró percibir es la importancia de los materiales con que se trabaja para que puedan generar curiosidad e interés hacia las dinámicas, tratar de que sean actividades con distintas áreas sensoriales (visuales, auditivas y táctiles).

Se puede rescatar que, aunque actualmente el uso de tecnología nos ayuda a facilitar el aprendizaje, para este taller no fue de suma importancia, solo se ocupó para una sola dinámica.

Gracias a esto pudimos ver que como menciona Vargas (2021) los juegos antiguos nos llevan a abarcar los valores que existen en ellos y estos juegos se pueden ver como preparación para la vida y supervivencia para nuestro entorno y nuestro entendimiento de vida a pesar de la tecnología.

El juego tradicional (papa caliente, serpientes y escaleras) demostró ser una herramienta crucial para el desarrollo de la Capacidad Lúdica (Chapela, s/f), facilitando la reflexión grupal y el desarrollo de futuros viables en temas como emociones y nutrición.

Utilizarlos como herramienta fomentan de una manera más práctica la socialización y crean vínculos que nos ayudan a fomentar el diálogo y reflexión de una manera más fluida y agradable.

En sesiones donde no había este tipo de juegos era un poco más complicado que las niñas y niños participaran en la actividad de reflexión.

En temas de activación física se observó mayor participación de las y los usuarios, pero es de suma importancia tomar en cuenta que el grupo con el que se trabajó no era muy grande y se tuvo suerte que los participantes coincidieran con el gusto de desgaste físico.

Se resalta la importancia de tener actividades para distintos intereses, gustos para que así todos y todas las usuarias puedan participar y se logren sentir incluidas e incluidos.

Un punto de desagrado fue que al principio de los talleres las y los niños nos veían como maestras, reto que tuvimos que afrontar, quitar ese rol que ellos mismos nos asignaron. Una de las pretensiones de este taller es que nos vieran como sus iguales para poder quitar la educación bancaria que menciona Paulo Freire.

Al final de este taller logramos quitarnos el rol de maestras y nos veían más como compañeras y guías de estos juegos.

Acerca del tema de infancias es importante rescatar que muchas veces los infantes conocen las consecuencias de ciertos actos, pero no siempre ellos son quienes deciden.

Por ejemplo, cuando estábamos en el tema de alimentación saludable saben que alimentos no son sanos y cuáles sí para ellos, pero muchas veces no lo comen porque ellos refieren que en su casa no se preparan.

Cuando se habló acerca de las emociones de igual forma muchas veces las niñas y niños son conscientes que es importante expresarlas, pero por situaciones de casa los mismos cuidadores los limitan al momento de expresarse.

Lo que fue sorprendente es que ellos mismos generan ideas de como poder sacar esas emociones, ya sea jugando, pintando o con canciones.

Se percibió que las infancias cuando tienen su interés centrado son difíciles que se quite el enfoque, por ende, es fundamental aprovechar esos instantes para lograr crear este espacio reflexivo.

El crear satisfactoriamente un taller con esta temática creemos que es relevante conocer bien el entorno donde se trabajará, qué tipos de situaciones son las que más se sufre, qué intereses tiene la comunidad.

Para generar un impacto a un mayor plazo de tiempo consideramos que no solamente es el taller, sino llevarlo a más sesiones con diferentes temas, pero cabe aclarar que el objetivo de esta sistematización no es el evaluar el impacto a largo plazo que se obtuvo en las y los usuarios.

El objetivo es el poder construir espacios de reflexión que ayuden a los infantes a crear dialogo y reflexión de los temas a tratar de salud y ellos puedan generar estrategias que pudieran servirles a futuro.

Pero si bien al concluir los talleres los cuidadores solicitaban más sesiones de este tipo pues vieron cambios en los y las niñas, pero por cuestiones de administración por parte de la Utopía ya no se pudieron seguir realizando.

Consideramos que un segundo taller fortalece más los aprendizajes, ya tendríamos la experiencia que nos faltó al inicio y así fortalecer las capacidades que nos menciona Chapela, que, aunque se logró un cambio para las infancias, no sabemos si fue un cambio significativo o duradero.

Como Promotoras de la Salud esta experiencia nos aportó una visión panorámica de la salud pues al trabajar con la Promoción de la Salud Emancipatoria y saber que todos tenemos conocimiento nos hizo reflexionar acerca de buscar transformaciones sociales y no reproducciones.

De igual manera logramos ver la importancia de separar lo médico y socialmente impuesto por las organizaciones de poder, de lo humano, pues si bien las infancias, aunque aparentemente sin experiencias, lograron generar soluciones y nosotras aprender de estas.

Nos dimos cuenta de lo complejo que puede ser la educación popular y la aplicación pues venimos de un sistema impuesto por décadas donde no nos dejan ser partícipes de este conocimiento y está enfocado en obstruir nuestras capacidades que menciona Chapela.

En conclusión, el diálogo en nuestro entorno es fundamental porque así logramos problematizar la realidad, lo que permite que seamos más críticas.

Al juntar la metodología de la educación popular con la Promoción de la Salud Emancipatoria nos brinda un entorno donde se puede dialogar, liberar y construir espacios de conciencia donde se cree un entorno de modificación o bien ver las cosas desde otra perspectiva e impulsar transformaciones en las niñas y niños.

Pues si bien los tutores nos mencionaban que notaban ciertos cambios en sus pequeños y pequeñas después de cada sesión como por ejemplo se involucraban con más facilidad a ciertas actividades, ponían mayor atención en lo que les gustaban incluso mencionaban que se hacían más independientes en sus tareas diarias.

La experiencia confirmó que la aplicación de la Educación Popular desmantela el rol tradicional de “maestra” y permite una co-construcción del conocimiento, reafirmando la visión de Paulo Freire de que “nadie educa a nadie y nadie se educa solo”. (Freire, 2005)

Con estos talleres tratamos de aportar herramientas metodológicas con la finalidad de que promotoras y promotores de la salud en formación las utilicen para promover la acción comunitaria si así lo desean.

Propuesta

Se logro identificar que el tiempo estimado del taller no fue suficiente ya que los niños y niñas se mostraban interesados y se alargaban más los tiempos de las sesiones, lo que se podría resolver con una o dos sesiones extras para profundizar.

Otro punto importante es el seguimiento a este taller, como se menciona en el apartado de conclusiones las mamás de las y los usuarios expresaban lo notorio de algunos cambios en sus hijos (as), pero se considera importante saber que tan duradero son estos cambios y como les puede ayudar en la vida diaria.

Se considera cambiar el rango de edades, involucrar las edades de 6 a 9 años para tener una mejor participación y fluidez en los temas, así como las actividades.

Se percato que los usuarios más pequeños (5 años), solo se enfocaban en las actividades de juego, pero al momento de entrar a la reflexión costaba tranquilizarlos. Lo que se podría resolver modificando las actividades acordes a sus necesidades, pero se perdería la atención de los y las niñas más grandes.

Por último, se propone ampliar este taller para llegar a más infancias mediante talleres en las diferentes Utopías y que se le haga una correcta difusión.

De igual manera sería interesante el llevar de la mano este taller con las madres padres o tutores de las infancias para lograr una mejor protección al derecho de salud para las y los niños y se puedan crear espacios de diálogo y reflexión en casa.

Cartas descriptivas

Taller JUGANDO A CONOCERME

PROPÓSITO GENERAL: Que se propicie un espacio lúdico con escolares para reflexionar sobre el tema de salud.

OBJETIVO GENERAL: llevar a cabo un taller de promoción de la salud con los niños y las niñas de entre 5 y 8 años que asisten a la utopía Atzintli para que así logren reflexionar e identificar sus habilidades y capacidades de crear futuros viables.

FECHA: septiembre del 2022.

HORARIO:

Martes: 16:00 - 17:30

Jueves: 16:00 - 17:30

SESIÓN 1. DERECHOS DE LOS NIÑOS Y NIÑAS.					
Propósitos y objetivos específicos	Contenidos (Nombre del tema a tratar)	Actividades		Materiales	Tiempo
		Facilitador	Asistentes		
Propósito: Que los usuarios conozcan y se integren al taller. Objetivo: Conocer el taller y su temática con el fin de que los usuarios se sientan partícipes.	Presentación	Daremos la bienvenida a los integrantes de este taller diciendo las actividades que haremos.	Podrán decir sus dudas	Ningunos	3 min.
Propósito: Que los niños y niñas logren crear un reconocimiento acerca de sus derechos y	HISTORIA DE MI NOMBRE	La facilitadora explicará la dinámica de esta actividad la cual consiste en: formar un círculo entre todos los integrantes del taller y cada uno siguiendo un orden digamos	Harán un círculo y cuando sea su turno mencionan su nombre, si saben su historia, quien se lo puso o qué significa.	Ninguno.	12 min.

poder exigirlos. Objetivo: Reconocer los derechos de las y los niños.		nuestro nombre, si sabemosgf quién nos lo puso, que significa y si sabemos su historia. En esta dinámica empieza con una facilitadora para dar el ejemplo y termina la otra monitora. Cuando todos los integrantes hayan pasado se les pedirá que cada uno diga el nombre de algún compañero o compañera que les haya gustado y posterior a eso decir que le gusto si el nombre, el significado o su historia. Las facilitadoras aquí serán las últimas en participar.	Cuando todos hayan pasado, se repetirá su turno y ahora dirán el nombre que les haya gustado, ya sea por el nombre, significado o historia. Importante no repetir nombres.		
---	--	--	---	--	--

		Posterior a esto se dará énfasis en la importancia del nombre de cada uno de nosotros, la identidad que nos da y así pasar a la siguiente actividad.			
Propósito: Que los niños y niñas logren crear un reconocimiento acerca de sus derechos y poder exigirlos. Objetivo: Reconocer los derechos de las y los niños.	INTRODUCCIÓN AL TEMA DE DERECHOS	La segunda actividad será hacer una introducción al tema derechos de las niñas y niños. Explicando los 10 derechos fundamentales de los niños y niñas: 1. Derecho a la salud. (VIDA DIGNA) 2. Derecho a la educación.	Podrán prestar atención y podrán sacar las dudas que tengan.	Rotafolios.	15 min.

		3. Derecho a una familia. 4. Derecho a tener una nacionalidad. 5. Derecho a la igualdad. 6. Derecho a no ser violentado. 7. Derecho a jugar. 8. Derecho a la alimentación. 9. Derecho a expresarse. 10. Derecho a no ser discriminado. La facilitadora tendrá ayuda de rotafolio y utilizará imágenes y muy pocas letras.			
--	--	--	--	--	--

Propósito: Que los niños y niñas logren el reconocimiento de sus derechos. Objetivo: Reconocer los derechos de las y los niños para crear conciencia de sus derechos.	¿Estoy de acuerdo o estoy en desacuerdo?	Una facilitadora explicará en qué consiste el juego: Este juego consiste en enunciar las siguientes afirmaciones a las que los niños deberán responder (con unas paletas que se les dará) si están de acuerdo (paleta verde) o no (paleta roja) y por qué con dicha frase. Las frases que dirá la facilitadora son: 1. Todos los niños deben jugar al fútbol mientras las niñas juegan a las muñecas.	Tiene que responder con las peleas si están de acuerdo o si está en desacuerdo alzando la paleta verde o roja, y tendrá que decir por qué de su respuesta.	Paletas rojas y verdes.	10 min.

		2. Decirle a un compañer o un apodo sabiendo que no le gusta. 3. Que mi mamá, papá, abuelita o abuelito me de comida, aunque yo haya comido un dulce. 4. Que no quieran jugar con una niña porque tiene un vestido roto. 5. Mi mamá, papá o abuelitos me llevan al doctor cuando			
--	--	--	--	--	--

		estoy enfermo. 6. Que no me lleven a la escuela. Después de cada oración preguntarles a los niños porque su respuesta.			
Propósito: Que los niños y niñas logren un reconocimiento de sus derechos. Objetivo: Conocer los derechos de las y los niños.	¡Brincando por mis derechos!	En esta actividad las facilitadoras harán un pequeño estiramiento para evitar lesiones en los usuarios. Después pondrán aros y dentro de ellos pondrán derechos y en otros aros pondrán antiderechos representadas con imágenes, aquí los usuarios deberán saltar solo en los derechos al ritmo de la música, y cuando termine	Primero los niños y niñas deberán hacer los ejercicios de calentamiento. Después deberán saltar en los aros con las imágenes adentro al ritmo de la música, cuando termine la música deberán estar	Aros, imágenes y bocina.	15 min.

		deberán estar parados solo una persona por aro y dirán que derecho es. Si existe dificultad las monitoras podrán ayudar diciendo pistas.	adentro de un aro y decir en que derecho están, sino saben podrán pedir ayuda a las facilitadoras		
Propósito: Que los niños y niñas logren un reconocimiento de sus derechos. Objetivo: Reconocer los derechos de las y los niños.	RELAJACIÓN	En esta última actividad las facilitadoras les pedirán a los pequeños que se sienten y pondrán música de fondo (que sea relajante) y pedirán que cierren los ojos y empiecen a respirar, cuando vean que ya están respirando tranquilos, se les pedirá que abran los ojos y preguntaran que es lo que se llevan de esta	Los niños y niñas se sentarán y empezarán a respirar hasta bajar sus respiraciones con los ojos cerrados, cuando estén tranquilos dirán que le gusta y que se llevan de esta primera sesión.	Bocina.	5 min.

		sesión y que es lo que más le gusto. Termina una monitora para dar el cierre.			
--	--	---	--	--	--

SESIÓN 2. MIS VALORES					
Propósito s y objetivos específicos	Contenidos (Nombre del tema a tratar)	Actividades		Material es	Tiem po
		Facilitador	Asistentes		
Propósito: Que las niñas y niños puedan tener una integración grupal Objetivo: Integrar a las y los usuarios para que tengan la confianza de expresarse.	DILO CON UNA PALABRA	Esta actividad consta en hacer un círculo entre todos, les indicaremos a que piensen en una palabra que describa su estado de ánimo del día, daremos unos minutos para pensar y meditar, posteriormente lo vamos a compartir a todos los presentes.	Formarán un círculo y expresarán su palabra para su estado de ánimo.	Ninguno	10 min.
Propósito: La importancia de los valores,	INTRODUCCIÓN AL TEMA DE VALORES	La facilitadora inicia con unas preguntas para que conteste el grupo, las cuales son:	Las niñas y niños pondrán atención y tendrán que contestar	Ninguno	10 min.

opinar, expresar libremente y escuchar a los demás. Objetivo: Ejercer y reconocer los valores, crear empatía, tolerancia y conciencia.		¿Qué son los valores?, ¿En dónde se ponen en práctica?, ¿Qué pasa si no los aplico?... Continuamos con la exposición de la facilitadora.	las preguntas: ¿Qué son los valores?, ¿En dónde se ponen en práctica?, ¿Qué pasa si no los aplico? De igual manera podrán expresar sus dudas.		
Propósito: Que los usuarios y las usuarias no se lesionen. Objetivo: Evitar lesiones en las y los	CALENTAMIENTO	Para comenzar la facilitadora iniciará con una serie de ejercicios para calentar músculos y dar ánimos.	Seguirán a la facilitadora con la breve rutina	Ninguno	10 min.

participante s.					
Propósito: Que las niñas y niños logren estar activos y puedan realizar el trabajo en equipo. Objetivo: Desarrollar habilidades y destrezas físicas, fomentando el hábito de ejercitarse y el trabajo en equipo.	RALLY DE VALORES	La facilitadora explicará esta actividad: Se van a formar 2 grupos y se va a recorrer la pista que se ha diseñado para esta carrera, donde en cada tramo tendrá una serie de obstáculos 1. El primer obstáculo será saltar todos los participantes con los conos sin perder el equilibrio. 2. En el segundo será girar sobre su propio eje con	Los pequeños y pequeñas formarán los equipos y tendrán que pasar por los distintos obstáculos: Saltar, girar, saltar un avión y encestar 2 canastas. Al finalizar estas pruebas se tendrán que reunir y decir cuáles fueron sus fortalezas y debilidades.	Conos, canasta, pelota, gises.	20 min.

		los ojos vendados. 3. En este obstáculo uno será el elegido para pasar primero y saltar un avión lo más rápido que pueda y pasar la estafeta a cada participante del equipo. 4. Por último, tendrán que reunirse y encestar mínimo 2 canastas. Cada equipo podrá exponer			
--	--	--	--	--	--

		cuáles fueron sus puntos fuertes y débiles.			
Propósito: Que las niñas y niños se despejen del esfuerzo realizado para tener un espacio de intercambio de conocimientos y aprendizajes. Objetivo: Crear un espacio de diálogo para intercambiar aprendizajes.	RELAJACIÓN	Para esta actividad las facilitadoras realizan un ejercicio de relajación que consiste en inhalar y exhalar a un ritmo. Se les pedirá a los asistentes que se acuesten e inhalen y exhalen. Después finalizamos la sesión nos sentaremos en círculo y compartiremos las experiencias vividas de cada actividad y se mencionan algunas cosas que nos hayan gustado del otro	Los pequeños y pequeñas tendrán que acostarse, empezar a inhalar y exhalar al ritmo que se les indique. Posteriormente se hará un círculo donde tendrán que participar compartiendo sus experiencias, que les guste del otro equipo.	Ninguno	5 min.

		equipo, haremos una retroalimentación en grupo.			
--	--	--	--	--	--

SESIÓN 3. MIS EMOCIONES					
Propósitos y objetivos específicos	Contenidos (Nombre del tema a tratar)	Actividades		Materiales	Tiempo
		Facilitador	Asistentes		
Propósito: Que las niñas y los niños puedan motivarse a participar a lo largo de la sesión. Objetivo: Motivar la comunicación e integración entre todas y todos los participantes.	QUE NO CAIGA AL SUELO.	Se reunirán todos los participantes en círculo la facilitadora dirá en qué consiste la actividad: Tendrán que lanzar un globo y no dejarlo caer debe pasar por todos sin excepción alguna, y si se llega a caer el participante deberá contar un chiste.	Formar un círculo y lanzar el globo entre todos, al niño o niña que se le caiga tendrá que contar un chiste.	Globo.	10 min.
Propósito: Que las niñas y niños conozcan que tema	INTRODUCCIÓN AL TEMA DE EMOCIONES	La facilitadora comenzará con un poco de teoría básica ¿Qué son las emociones?,	Prestarán atención y podrán expresar dudas, comentarios.	Rotafolio.	15 min.

se abordar en la sesión. Objetivo: Conocer el tema de las emociones y empatizar con los demás.		¿Cuántas existen?, ¿En dónde se ponen en práctica?, ¿Qué pasa si no respeto las emociones de los demás?			
Propósito: Que las niñas y niños conozcan la importancia del uso del diálogo y la imaginación . Objetivo: Conocer por qué las personas tienen emociones y la importancia	EL TEATRO DE LAS EMOCIONES	La facilitadora expondrá como se llevará a cabo esta dinámica: En equipos de 2 a 3 asistentes deberán aventar un dado 2 veces (el cual tiene emociones en cada una de sus caras), las dos emociones que salga los integrantes deberán hacer una historia	Formaran equipos de 2 a 3 integrantes y aventaran el dado de las emociones, con las dos emociones que salgan deberán hacer una historia, podrán pedir ayuda de las facilitadoras.	Hojas, colores, plumines .	25 min.

de expresarlas.		tratando de representar esas 2 emociones, los facilitadores les ayudaran a la creación de esas historias si así lo desean.			
Propósito: Que las niñas y los niños puedan dialogar los conocimientos que se llevan. Objetivo: Analizar lo que vivieron y las enseñanzas para una reflexión. .	RELAJACIÓN.	Finalizaremos la sesión con ejercicio de relajación (inhalar y exhalar) Para cerrar la actividad nos sentaremos en círculo y compartiremos las experiencias vividas de cada actividad y haremos una retroalimentación en grupo.	Los pequeños y pequeñas tendrán que acostarse, empezar a inhalar y exhalar al ritmo que se les indique. Posteriormente se hará un círculo donde tendrán que participar compartiendo sus experiencias, que les	Ninguno.	10 min.

			gusto del otro equipo.		
--	--	--	---------------------------	--	--

SESIÓN 4. PREVENCIÓN DEL MALTRATO Y BULLYING.					
Propósitos y objetivos específicos	Contenidos (Nombre del tema a tratar)	Actividades		Materiales	Tiempo
		Facilitador	Asistentes		
Propósito: Que las niñas y los niños se reintegren al taller. Objetivo: Romper el hielo para que las y los niños puedan integrarse.	LA PAPA CALIENTE.	La facilitadora explicara en que consiste esta actividad la cual es: ponernos todos en círculo, posterior a eso una facilitadora va a pasar una pelota de goma pequeña y los usuarios igual la tendrán que pasar cantando la canción, “la papa cliente estaba en el comal tenía mucho aceite y quien se quemó 1 2 y 3”, cuando termine la	Se sentarán formando un círculo, pasando una pelota de goma pequeña cantando, “la papa cliente estaba en el comal tenía mucho aceite y quien se quemó 1 2 y 3”, quien tenga la pelota al terminar la canción dirá una cosa que no le guste o lo haga sentir mal o triste. Cuando se termine las rondas y si	Pelota de goma pequeña.	5 min.

		canción quien tenga la pelota dirá una cosa que no le guste o lo haga sentir mal o triste. Se realizará 4 rondas al terminar los niños o niñas que no hayan dicho que no le gusta o lo hacen sentir mal lo podrán decir.	no pasaron podrán hacerlo.		
Propósito: Que los niños y niñas identifiquen un ambiente de maltrato. Objetivo: Identificar las situaciones de maltrato o bullying	INTRODUCCIÓN AL TEMA MALTRATO INFANTIL Y BULLYING.	Como segunda actividad se dará una breve introducción hacia el tema de maltrato y Bullying, donde con ayuda de una marioneta e imágenes diremos que es el bullying.	Pondrán atención y participarán con la marioneta.	Marioneta, imágenes, escenario.	15 min.

que se puedan presentar en el entorno donde el niño y la niña se desarrolla.		Una de las facilitadoras manejara la marioneta y la otra se quedará con los usuarios para que no se distraigan, la facilitadora que está con la marioneta empezará con el tema de bullying mostrando imágenes de dibujos preguntando a los niños y niñas que piensa que está pasando con esa imagen y después la marioneta dirá que es lo que pasa respecto a cada caso. Mientras la otra facilitadora			
--	--	--	--	--	--

		ayudara a que los niños participen. Después seguirá con las imágenes (dibujos animados) de maltrato infantil y seguirá con la misma dinámica.			
Propósito: Que los niños y niñas perciban si se encuentran en un ambiente de maltrato. Objetivo: Identificar las situaciones de maltrato o bullying que se	Cuento Cenicienta	Una de las facilitadoras leerá el cuento de Cenicienta, después de la lectura se les preguntará a los usuarios ¿qué personaje es maltratado?, ¿por qué?, qué maltratos sufre.	pondrán mucha atención al cuento y después contestarán a las preguntas. ¿qué personaje es maltratado?, ¿por qué?, qué maltratos sufre.	Cuento de la Cenicienta.	10 min.

puedan presentar en el entorno donde el niño y la niña se desarrolla.					
Propósito: Que los niños y niñas perciban si se encuentran en un ambiente de maltrato. Objetivo: Identificar las situaciones de maltrato o bullying que se puedan presentar en el entorno	CARICATURA S PRESENTA NOMBRES DE...	Una facilitadora mencionara en qué consiste esta actividad: Cantar “Caricaturas, presenta, nombre de” al ritmo de las palmadas y el monitor dirá una categoría, en este caso las categorías serán: 1. Cosas que me hagan sentir mal. 2. Apodos que me	Los niños y niñas cantarón “Caricaturas, presenta, nombre de” al ritmo de las palmadas y después responderón las categorías dichas por la monitora. Cuando alguien se quede callado, se cambiará de categoría.	Ninguno.	10 min.

donde el niño y la niña se desarrolla.		molesta n. 3. Cosas que no me gustaría a que me hagan. Todos los usuarios al ritmo tienen que decir cada categoría.			
Propósito: Que los niños y niñas perciban si se encuentran en un ambiente de maltrato. Objetivo: Identificar las situaciones de maltrato	ACTIVIDAD FÍSICA.	Las monitoras harán un breve calentamiento después, dividirán el grupo en 2, se pondrán dos filas de 5 conos cada una, y se utilizarán imágenes de situaciones de niños que sean maltratados y niños jugando,	Los asistentes harán el calentamiento y después se dividirán en 2 grupos, con el objetivo de pasar obstáculos y a después tirar unos conos con imágenes de personas maltratadas o bulleadas.	2 balones, imágenes, conos.	10 min.

o bullying que se puedan presentar en el entorno donde el niño y la niña se desarrolla.		cada equipo tendrá que tirar con el balón la situación que a ellos les parezca maltratado o bulleados. Pero antes de tirarlos tendrán que pasar el balón por diversos obstáculos.			
Propósito: Que las niñas y los niños puedan expresarse. Objetivo: Expresar como se sienten los y las niñas mediante el coloreado.	RELAJACIÓN.	Como última actividad será de relajación, se les dará a los usuarios unos dibujos de monstruos tantos felices y tristes ellos tendrán que pintarlos mientras las facilitadoras ponen música.	Los usuarios pintaran como gusten sus monstruos.	Colores, imágenes y bocina.	10 min.

SESIÓN 5. JUGANDO A CONOCER LA NUTRICIÓN					
Propósitos y objetivos específicos	Contenidos (Nombre del tema a tratar)	Actividades		Materiales	Tiempo
		Facilitador	Asistentes		
Propósito: Que las niñas y niños tengan comunicación entre todos y participación Objetivo: Integrar a las y los usuarios para tener una mejor participación.	TELÉFONO DESCOMPUESTO.	Las facilitadoras les pedirán que formen una fila todos los niños y niñas, después una quedará al frente y la otra atrás, la que esté al final pasará una frase la cual será: “La comida de mi mamá me gusta, aunque a veces está salada”, esta frase la irán pasando de oído en oído cómo va la fila, pero antes de pasar la frase	Deben formar la fila y pasar la frase que ellos entiendan, pero antes deben de dar una vuelta, quien sea el último debe de decir la frase y después va una frase de vuelta. Todos participan.	Ninguno.	10 min.

		deben darse una vuelta, al final quien este enfrente deberá decir la frase que le llevo para ver si es correcta, estar allí la otra facilitadora, después ira de regreso la siguiente frase: “Mi abuelita me hizo unos huevos pero les hecho chile y me enchile mucho”, será la misma dinámica que al principio.			
Propósito: Que las niñas y niños conozcan que tema	INTRODUCCIÓN AL TEMA DE NUTRICIÓN.	La facilitadora dirá los conceptos básicos de nutrición:	Poner atención, preguntar y sacar sus dudas.	Rotafolios.	15 min.

se abordar en la sesión. Objetivo: Promover y favorecer la salud, su desarrollo y crecimiento, mediante conductas alimentarias saludables para la prevención de una mala alimentación.		*Nutrición. *Plato del bien comer. *Alimentos. *Problemas alimenticios (sobrepeso, obesidad y desnutrición) Esto con ayuda de rotafolio para ser más dinámicos.			
Propósito: Que los y las integrantes tengan un momento de diversión saludable.	SERPIENTES Y ESCALERAS	La facilitadora presentará el juego y dirá en que consiste: Se tendrá que lanzar los dados y de acuerdo al	Se tendrán que formar y después lanzarán los dados, para poder avanzar tendrán que decir un elemento del plato del buen	Serpientes y escaleras, dados.	25 min.

Objetivo: Promover la salud, favorecer su desarrollo y crecimiento, desarrollar conductas alimentarias saludables.		número que caiga se irá avanzando. Los asistentes cada vez que avancen tendrán que mencionar un elemento del plato del buen comer es decir algún alimento, y si llegan a caer en escalera tendrán que hacer 5 sentadillas. Si hubiese muchos asistentes el grupo se divide en 2.	comer, si llegan a caer en unas escaleras tendrán que hacer 5 sentadillas.		
Objetivo: Que las niñas y niños puedan tener un	RELAJACIÓN	Las facilitadoras les pedirán a los niños y niñas que se sienten en la parte que deseen del	Los niños y niñas deberán acomodarse en cualquier parte del salón cerrando los ojos y	Bocina.	10 min.

espacio de dialogo. Propósito: Crear un espacio de diálogo y reflexión, así como las enseñanzas con las que se van las y los usuarios.		salón, posterior a eso se les pedirá que cierren los ojos y se ambientara el salón con sonidos de relajantes (agua). Una vez relajados los niños se les pedirá que se incorporen y se junten para poder hacer una retroalimentación de lo visto en esta sesión.	escuchando la música que ambienta este. Después se incorporan todos en un punto para una retroalimentación, importante participar todos.		
--	--	---	---	--	--

SESIÓN 6. CONOCIENDO MI CUERPO.					
Propósitos y objetivos específicos	Contenidos (Nombre del tema a tratar)	Actividades		Materiales	Tiempo
		Facilitador	Asistentes		
Propósito: Que los niños y niñas logren detectar partes de su cuerpo.	CONOCIENDO MI CUERPO	La facilitadora dará lectura del cuento ALE ALE... Durante la lectura la facilitadora leerá y a su vez interactuará con los asistentes.	Escucharán la lectura y responderán cuando se les pregunte si conocen cierta parte de su cuerpo.	Cuento ALE, ALE...	10 min.
Objetivo: Identificar las partes del cuerpo para que las y los usuarios se reconozcan.					
Propósito: Que los niños y niñas logren detectar partes de su cuerpo para el cuidado de su persona.	MI CUERPO ES UN TESORO...	Una facilitadora pondrá el video titulado "MI CUERPO ES UN TESORO..." Al terminar se les preguntará a	Los niños y niñas verán el video poniendo atención, después responderán las preguntas, que es lo que ellos	Video, Bocina.	15 min.

Objetivo: Identificar las partes del cuerpo para que las y los usuarios desarrollen un conocimiento propio y de su entorno.		los niños y niñas, que es lo que ellos logran rescatar, técnicas importantes para el cuidado de su persona, que le menciona la mamá a la niña sobre los saludos, la importancia de diferenciar los secretos buenos y los secretos malos. Es importante que todos los asistentes participen	logran rescatar, técnicas importantes para el cuidado de su persona, que le menciona la mamá a la niña sobre los saludos, la importancia de diferenciar los secretos buenos y los secretos malos. Todos deben participar.		
Propósito: Que los niños y niñas logren	ACTIVACIÓN MUSICALIZADA.	Se hará calentamiento previo a los niños y niñas,	Los pequeños y pequeñas realizarán el calentamiento	Bocina.	20 min.

detectar partes de su cuerpo y el cuidado de su persona. Objetivo: Identificar las partes del cuerpo para que las y los usuarios desarrollen un conocimiento propio y de su entorno.		después se pondrán a saltar al ritmo de la música y se les pedirá que toque diferentes partes de su cuerpo como talón, rodillas, panza, cabeza, codos, cuello, mejillas, cabellos, cintura, ombligo, nariz, orejas.	o y después se pondrán a saltar al ritmo de la música, y señalaran diferentes partes de su cuerpo como se le vayan indicando. (Talón, rodillas, panza, cabeza, codos, cuello, mejillas, cabellos, cintura, ombligo, nariz, orejas).		
Propósito: Que los niños y niñas logren detectar partes de su cuerpo y el	RELAJACIÓN.	Las facilitadoras les pedirán a los niños y niñas que se acuesten y pondrán música de relajación,	Los pequeños y pequeñas se acostarán y escucharán a las facilitadoras, todos deben	Bocina.	10 min.

cuidado de su persona. Objetivo: Identificar las partes del cuerpo para que las y los usuarios desarrollen un conocimiento propio y de su entorno.		las monitoras le dirán palabras de aliento a los usuarios.	de estar callados.		
Propósito: Que se tenga un espacio de retroalimentación y reflexión. Objetivo: Retroalimentar las experiencias y conocimientos que se tiene u	CIERRE DEL TALLER.	Como última actividad, se les pedirá a los usuarios que hagan un círculo y digan la importancia de este taller, de los temas vistos y que se llevan.	Harán un círculo y podrán expresar todo lo que se lleven de este taller.	Ninguno.	10 min.

obtuvieron del taller para que las niñas y los niños identifiquen y se involucren en sus problemas de salud desde temprana edad.					
---	--	--	--	--	--

Obras citadas

AC, A. (2009). Historia y evolución del juego. Revista vinculando.

Betancourt, A. M. (1996). El taller educativo. Coop. Editorial Magisterio.

Britton, L. (2001). Jugar y Aprender - El Método Montessori. Paidós.

Castillo Lizardo, J. M., Rodríguez-Morán, M., & Guerrero-Romero, F. (2001). El juego como alternativa para la enseñanza de conceptos básicos de salud. Revista Panamericana de Salud Pública, 9, 311-314.

Chamorro, I. L. (2010). El juego en la educación infantil y primaria. Autodidacta, 1(3), 19-37.

Chapela, C. (2007). Que promoción de la salud ha fracasado. UAM Xochimilco. México.

Chapela, C. (S/F). Una utopía emancipadora de promoción de la salud. UAM Xochimilco. México. Recuperado de:
<https://vinculacion.xoc.uam.mx/enlaces/17/archivos/chapela.pdf>

Chapela, M. D. C., & Cerda, A. (2010). Promoción de la salud y poder: reformulaciones desde el cuerpo-territorio y la exigibilidad de derechos. México: Universidad Autónoma Metropolitana, pp.7

Chapela, María del Consuelo 2015a. "Capacidades para la promoción de la salud y el empoderamiento de las mujeres adultas mayores". En Promoción de la salud de la mujer adulta mayor, editado por María de la Luz Martínez Maldonado y Víctor Manuel Mendoza Núñez, 139-161. México D. F.: Instituto Nacional de Geriatria.

Coppens, F., & Van de Velde, H. (2005). Técnicas de educación popular. Estelí, Nicaragua: Programa de especialización en Gestión del Desarrollo Comunitario, CURN/CICAP.

DE LA SALUD, P. R. O. M. O. C. I. Ó. N. (1986). Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. Ginebra: OMS.

Del Consuelo Chapela, M. (2004). La Universidad-sujeto. Utopía para el reencuentro. Reencuentro. Análisis de problemas universitarios, (41), 0.

Frenk, J. (1997). La salud de la población.: Hacia una nueva salud pública. Fondo de Cultura Económica.

Gobierno de México, Instituto Nacional de Desarrollo Social, Utopías, desarrollo social con enfoque humano y recreativo en la alcaldía Iztapalapa, 05 de noviembre 2021, Recuperado de: <https://www.gob.mx/indesol/prensa/utopias-desarrollo-social-con-enfoque-humano-y-recreativo-en-la-alcaldia-iztapalapa?idiom=es>

Guerrero, L., & León, A. (2008). Aproximación al concepto de salud. Revisión histórica. Fermentum. Revista Venezolana de Sociología y Antropología, 18(53), 610-633.

Herrero, J., & Fuentes, M. (2012). La inteligencia del juego. Ojo de Agua. Ambiente Educativo.

Huizinga, J. (2000). HOMO LUDENS. Alianza editores. Recuperado de: https://eva.isef.udelar.edu.uy/pluginfile.php/2157/mod_resource/content/3/Huizinga%20-%20Homo%20Ludens%20%281%29.pdf

Huizinga, J. (2014). *Homo ludens* ils 86. Routledge. Recuperado de: [Homo ludens - Alianza Editorial](#)

Jara, O. H. (2022). La sistematización de experiencias: prácticas y teoría para otros mundos posibles.

Jarman, B. G., Russell, R., Carvajal, C. S., & Horwood, J. (Eds.). (2003). Gran diccionario Oxford. Oxford University.

Laurell, A. C. (1982). La salud-enfermedad como proceso social. Revista latinoamericana de Salud, 2(1), 7-25.

Laurell, A. C. (2013) Impacto del seguro popular en el sistema de salud mexicano. 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : CLACSO. Recuperado de: <https://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/clacso-crop/20130807020931/ImpactodelSeguroPopular.pdf>

Limo, F. A. F., & Santiago, R. J. M. (2023). Investigación cualitativa. *Lima-Perú: Editorial Universitaria de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle*.

Manrique, M., Ortiz, N., Nieto, B., Calvo, S. F., & Salamanca, M. (2005). Convención sobre los derechos de los niños y las niñas. Impresión Gente

Melo Herrera, M. P., & Hernández Barbosa, R. (2014). El juego y sus posibilidades en la enseñanza de las ciencias naturales. *Innovación educativa* (México, CDMX), 14(66), 41-63.

Mendoza, María Del Consuelo Chapela. Capacidades para la promoción de la salud y el empoderamiento de las mujeres adultas mayores. *Promoción de la salud de la mujer adulta mayor*, 139.

Montero, M. M., & Alvarado, M. D. L. Á. M. (2001). El juego en los niños: un enfoque teórico. *Revista educación*, 25(2), 113-124.

Ocampo, J. (2008) Paulo Freire y la pedagogía del oprimido. *Revista Historia de Educación Latinoamericana*. Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia Boyacá, Colombia. (disponible en <https://www.redalyc.org/pdf/869/86901005.pdf>)

Organización Mundial de la salud, sf, ¿Cómo define la OMS la salud?, recuperado de: <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions#:~:text=%C2%ABLa%20salud%20es%20un%20estado,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB>

Piaget, J. (2014). Etapas del desarrollo cognitivo de Piaget. Obtenido de UNIVERSIDAD MARISTA DE GUADALAJARA–DOCTORADO PSICOLOGÍA–EDUCACIÓN: https://www.researchgate.net/profile/Armando-Valdes-Velazquez/publication/327219515_Etapas_del_desarrollo_cognitivo_de_Piaget/links/5b80af4c4585151fd1307d84/Etapas-del-desarrollo-cognitivo-de-Piaget.pdf

Piaget, J. (2019). La formación del símbolo en el niño: imitación, juego y sueño. Imagen y representación. Fondo de cultura económica: <https://pdfcoffee.com/la-formacion-del-simbolo-en-el-nino-pdf-4-pdf-free.html>

Pizarro, L. G., Menassé, A. A., Cárdenas, D. G., & Pananá, M. A. G. (2016). INTRODUCCIÓN A LA PROMOCIÓN DE LA SALUD. Editorial: UACM. CDMX.

Rodríguez, J. M., Casado, M. P., Sánchez, T., López, R., Postigo, J. M. L., Portas, P. B., ... & Moratalla, P. T. (2000). El juego en el medio escolar. Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete, (15), 235-260.

Sanz Cano, P. J. (2019). El juego divierte, forma, socializa y cura. *Pediatría Atención Primaria*, 21(83), 307-312.

Soriano, R. R. (1988). *Sociología médica*. Plaza y Valdés.

Utopías Iztapalapa CDMX,2021, UTOPIAS, recuperado de:

<https://www.utopiasiztapalapa.com/>

Vargas Quispitupa P. V. (2021). El juego en el desarrollo del infante.

Yogman, M., Garner, A., Hutchinson, J., Hirsh-Pasek, K., Golinkoff, R. M., Baum, R., ... & COMMITTEE ON PSYCHOSOCIAL ASPECTS OF CHILD AND FAMILY HEALTH. (2018). The power of play: A pediatric role in enhancing development in young children. *Pediatrics*, 142(3).

Anexos

Fotos del taller

Figura 1
Historia de mi nombre



Nota: Se muestra el trabajo de la sesión 1, aplicando la actividad, Derechos de los Niños y Niñas, “HISTORIA DE MI NOMBRE”. “Fotografía tomada por el autor (2022)”

Figura 2
Estoy de acuerdo o estoy en desacuerdo



Nota: Se muestra el trabajo de la sesión 1, aplicando la actividad, Derechos de los Niños y Niñas, “Estoy de acuerdo o estoy en desacuerdo”. “Fotografía tomada por el autor (2022)”

Figura 3
¡Brincando por mis derechos!



Nota: Se muestra el trabajo de la sesión 1, aplicando la actividad, Derechos de los Niños y Niñas, “¡Brincando por mis derechos!”. “Fotografía tomada por el autor (2022)”

Figura 4
Relajación



Nota: Se muestra el trabajo de la sesión 1, aplicando la actividad, Derechos de los Niños y Niñas, “Relajación”. “Fotografía tomada por el autor (2022)”

Figura 5
Dilo con una palabra



Nota: Se muestra el trabajo de la sesión 2, aplicando la actividad, Mis valores, “Dilo con una palabra”. “Fotografía tomada por el autor (2022)”

Figura 6
Rally



Nota: Se muestra el trabajo de la sesión 2, aplicando la actividad, Mis valores, “Rally de valores”. “Fotografía tomada por el autor (2022)”

Figura 7
Introducción al tema de emociones



Nota: Se muestra el trabajo de la sesión 3, aplicando la actividad, Introducción al tema de emociones, “Mis emociones”. “Fotografía tomada por el autor (2022)”

Figura 8
El teatro de las emociones



Nota: Se muestra el trabajo de la sesión 3, aplicando la actividad, El teatro de emociones, "Mis emociones". "Fotografía tomada por el autor (2022)"

Figura 9
Relajación



Nota: Se muestra el trabajo de la sesión 3, aplicando la actividad, Relajación, “Mis emociones”. “Fotografía tomada por el autor (2022)”

Figura 10
Relajación



Nota: Se muestra el trabajo de la sesión 3, aplicando la actividad, Relajación, “Mis emociones”. “Fotografía tomada por el autor (2022)”

Figura 11
La papa caliente



Nota: Se muestra el trabajo de la sesión 4, aplicando la actividad, La papa caliente, "Prevención del Maltrato y bullying". "Fotografía tomada por el autor (2022)"

Figura 12
Introducción al maltrato infantil y bullying



Nota: Se muestra el trabajo de la sesión 4, aplicando la actividad, Introducción al maltrato infantil y bullying, "Prevención del Maltrato y bullying". "Fotografía tomada por el autor (2022)"

Figura 13
Cuento de la Cenicienta



Nota: Se muestra el trabajo de la sesión 4, aplicando la actividad,cuento de la Cenicienta, "Prevención del Maltrato y bullying". "Fotografía tomada por el autor (2022)"

Figura 14
Introducción a la nutrición



Nota: Se muestra el trabajo de la sesión 5, aplicando la actividad, Introducción a la nutrición, “Jugando a conocer la nutrición”. “Fotografía tomada por el autor (2022)”

Figura 15
Serpientes y escaleras



Nota: Se muestra el trabajo de la sesión 5, aplicando la actividad, Serpientes y escaleras, "Jugando a conocer la nutrición". "Fotografía tomada por el autor (2022)"

Figura 16
Serpientes y escaleras



Nota se muestra el trabajo de la sesión 5, aplicando la actividad, Serpientes y escaleras.
“Jugando a conocer la nutrición”. Fotografía tomada por el autor (2022)”

Figura 17
Conociendo mi cuerpo



Nota: Se muestra el trabajo de la sesión 6, aplicando la actividad, Conociendo mi cuerpo, "Conociendo mi cuerpo". "Fotografía tomada por el autor (2022)"

Figura 18
Mi cuerpo es un tesoro



Nota: Se muestra el trabajo de la sesión 6, aplicando la actividad, Mi cuerpo es un tesoro, "Conociendo mi cuerpo". "Fotografía tomada por el autor (2022)"

Figura 19
Cierre del taller



Nota: Se muestra el trabajo de la sesión 6, aplicando la actividad, Cierre del taller, "Conociendo mi cuerpo". "Fotografía tomada por el autor (2022)"