

Centro Internacional de Estudios Superiores
"Vasconcelos"

**Práctica de Trabajo Social en población infantil
con sobrepeso y salud alimentaria, un esquema
de prevención.**

Escuela primaria Justo Sierra, Querétaro

T E S I S

Para obtener el Título de

Licenciada en Trabajo Social

P R E S E N T A

Melina Yazmín Mora Aguilar

Asesor de Tesis

Ezequiel Soto Hernández



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación se lo dedico principalmente a Dios, por ser el inspirador y darme la fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados.

A mi madre María Anarda Aguilar Reyes y mi padre Armando Mora Nateras por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, gracias a ustedes he logrado llegar hasta aquí y convertirme en lo que soy. Ha sido el orgullo y el privilegio de ser su hija, son los mejores padres.

A mi hermana Ana Elena Mora Aguilar por estar siempre presente, acompañarme y por el apoyo moral, que me brindó a lo largo de esta etapa de mi vida.

A la maestra Nelly Montoya Freyre por su apoyo hizo que mi proyecto de investigación se realizara con éxito y que me abrió las puertas para compartir sus conocimientos y habilidades.

AGRADECIMIENTOS

A los docentes de la institución y en especial a mi tutor Lic. Ezequiel Soto Hernández por su apoyo, paciencia y dedicación.

RESUMEN

La globesidad es un acrónimo de obesidad y globalización que ya es considerada como una pandemia. En México tenemos una población importante con sobrepeso y obesidad, no solo en la población adulta, también en la edad infantil. En el estado de Querétaro se detectan 300 mil habitantes con enfermedades crónico-degenerativas con alta incidencia en diabetes, hipertensión, enfermedades cardíacas y cáncer. Los niños con sobrepeso y obesidad en edad escolar a menudo sufren emocionalmente por el rechazo de sus compañeros y están en una etapa vulnerable, ya que en la etapa adulta requerirán cuidados médicos especializado. El trabajador social tiene un gran reto, ser el puente entre la familia y la escuela para planear acciones conjuntas y mejorar la calidad de vida de los habitantes en México.

PALABRAS CLAVE:

Globesidad, Obesidad, Globalización Trabajo Social, Pandemia, Infantil, Alumnos, Grupo, Niños, Sobrepeso, Sufrimiento Emocional, Etapa Vulnerable, Familia, Escuela, Calidad de Vida, Acciones Conjuntas.

Abstract

Globesity is an acronym for obesity and globalization that is already considered a pandemic. In Mexico we have a significant overweight and obese population, not only in the adult population, but also in children. In the state of Querétaro, 300 thousand inhabitants are detected with chronic degenerative diseases with a high incidence of diabetes, hypertension, heart disease and cancer. Overweight and obese children of school age often suffer emotionally due to the rejection of their peers and are in a vulnerable stage, since in adulthood they will require specialized medical care. The social worker has a great challenge, to be the bridge between the family and the school to plan joint actions and improve the quality of life of people in Mexico.

KEYWORDS:

Globesity, Obesity, Globalization Social Work, Pandemic, Child, Students, Group, Children, Overweight, Emotional Suffering, Vulnerable Stage, Family, School, Quality of Life, Joint Actions.

Índice

Capítulo I	1
1.1 Diagnóstico.....	1
1.2 Descripción de la población de estudio.....	12
1.3 Inventario de recursos y las variables estudiadas.....	17
1.4 Conclusiones del diagnóstico	18
Capítulo II	21
2.1 Introducción.....	21
2.2 Planteamiento del problema	21
2.3 Delimitación del Tema	23
2.4 Objetivo general	25
2.4.1. General.....	25
2.4.2. Objetivos Específicos	25
2.4.3. Límites y alcances	26
2.5 Hipótesis.....	26
2.6 Justificación.....	26
2.7 Vulnerabilidad Social	28
2.8 Atención a los procesos educativos en el país, de la familia a la escuela	28
Capítulo III	33
3.1. Metodología.....	33
3.2. Diseño	37
3.3. Población de estudio	40
3.4. Muestra	40
3.5. Criterios de selección	41
3.6. Técnicas de selección de la muestra	41
3.7. Instrumento para la recolección de datos	41
3.8. Interpretación.....	42
3.9. Procedimientos.....	44
3.10. Análisis de Datos	45
3.11. Aspectos Éticos.....	45
Capítulo IV.....	46
4.1. La regulación de la publicidad de alimentos y bebidas no saludables dirigida a Niños, Niñas y Adolescentes.....	46
4.1.1 Contexto	46

4.1.2	Antecedentes a nivel Mundial	48
4.1.3.	Antecedentes a nivel Nacional.....	49
4.1.4.	Productos hechos en la industria alimentaria.....	51
4.1.5.	Antecedentes a nivel Estatal.....	53
4.2.	Instancias involucradas en la problemática de la obesidad.....	53
4.2.1.	Instancias involucradas a nivel Internacional	54
4.2.2.	Instancias involucradas a nivel Nacional.....	54
4.2.3.	Instancias involucradas a nivel Estatal.....	55
4.2.4.	Modelo de los niveles de motivación para seguimiento del tratamiento en los pacientes obesos.....	55
Capítulo V	57
5.2.	Grupos.....	57
5.2.1.	Importancia de los grupos en la sociedad.....	57
5.3.	El uso de talleres para la reflexión grupal	62
5.4.	La necesidad de pertenencia.....	64
5.4.1.	La autoimagen.....	64
5.5.	Humanismo y Trabajo Social	65
5.6.	Desarrollo Humano y Crecimiento Económico.....	66
5.7.	Manejo de sentimientos.....	67
5.8.	Resultado de la investigación	72
Conclusión	76
Anexos	83
Evaluación del Proyecto	104
Cronograma.....		112
Bibliografía.....		113

Capítulo I

1.1 Diagnóstico

El diagnóstico es la primera impresión que nos provee de información para identificar el proceso que sintetiza, interpreta y conceptualiza la naturaleza y magnitud de las necesidades sociales en sus efectos, génesis, causas personales y sociales.

El profesional de Trabajo Social se capacita para dar información de primera mano en cualquier ámbito que se encuentre laborando. La labor de Trabajo Social se debe relacionar entre el consenso teórico y empírico con el propósito de definir cuál es la intervención social temprana o prevención más efectiva y segura para restablecer el bienestar físico, emocional después de hacer un análisis del tema investigado.

El encierro de la población, como medida precautoria, en la pandemia generó distintos cambios, desde el trabajo conocido al trabajo virtual en casa (home office), las clases de todos los niveles educativos a virtuales en casa y el temor al contagio, dio apertura a diferentes emociones como la ansiedad, depresión y compulsión por los alimentos que generan el sobrepeso.

El Trabajador Social en el ámbito de la salud tiene un rol fundamental a la hora de lograr una mirada global, estructural y sistémica de la situación de salud y enfermedad de las personas, su familia y las comunidades; esto representa un aporte a la reflexión permanente en torno a las condiciones estructurales que generan enfermedad, así como la consideración de todos aquellos factores protectores que contribuyen a garantizar la salud y una mejor calidad de vida de la población, además del acompañamiento a la familia y entorno.

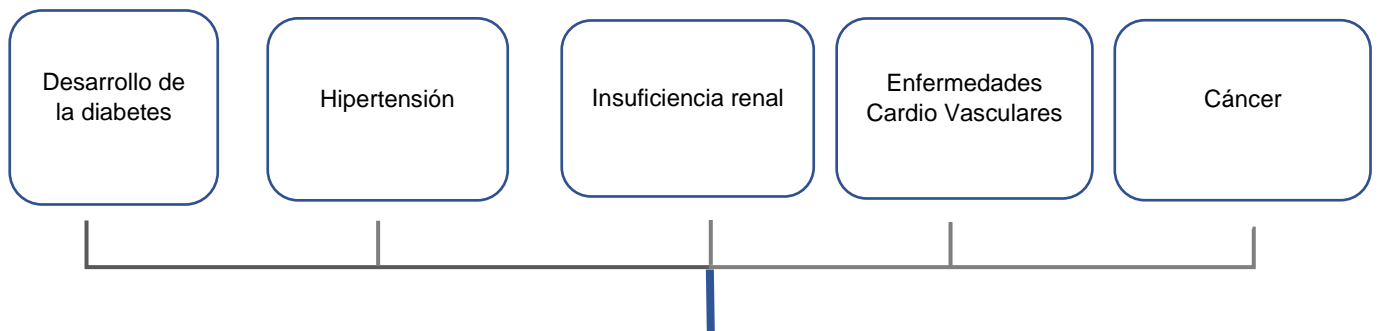
Para elaborar un diagnóstico de posible impacto en la sociedad comenzamos la identificación de problemas explorando las opiniones de diferentes profesionales entre ellos Médico general, Licenciada en Nutrición, Licenciada en Educación de Nivel Primaria, Licenciado en Educación Física y Trabajadora Social.

El paso inicial fue considerar los tipos de problemas que fueron surgiendo dentro de sus ámbitos e identifiqué un problema clave que abarca distintas edades de la población mexicana. El tema recurrente fue el sobrepeso y la obesidad tanto en el Hospital General de Querétaro y con otros profesionales.

Desde esta perspectiva empecé a desarrollar un árbol de problemas que me permitan delimitar el tema.

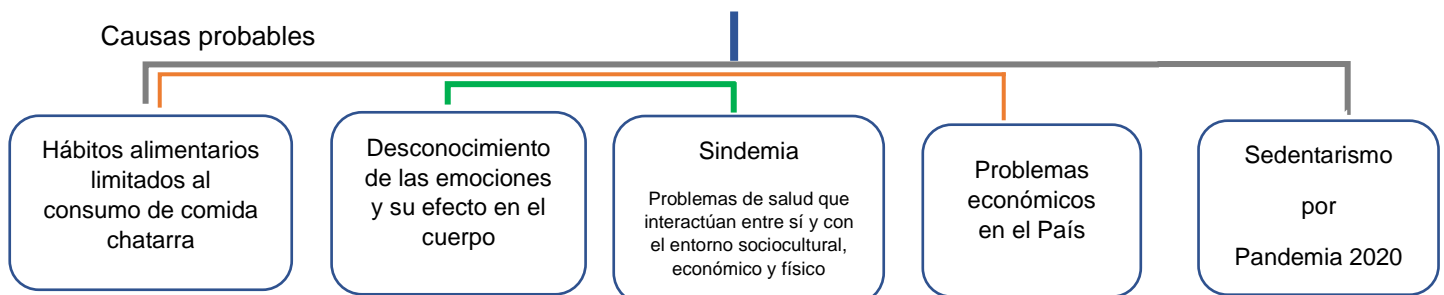
ÁRBOL DE PROBLEMAS

Consecuencias a largo plazo



La población con sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas degenerativas no trasmisibles

Causas probables



El trabajo realizado durante el Servicio Social en el Hospital General de Querétaro nos ofreció, la oportunidad de observar la cantidad de pacientes que llegaban con diagnósticos de diabetes mellitus, pie diabético, problemas renales y llegaban para recibir diálisis, personas con sobre peso que no sabían que padecían de presión arterial alta o hipertensión. Esta observación nos permite darnos cuenta de la importancia del trabajador social como investigador de las enfermedades crónico-degenerativas en nuestro país.

También nos dimos cuenta de que se requieren estrategias persuasivas especialmente para los niños con el objetivo de generar una cultura desde el aprendizaje de la alimentación sana con voluntad para crear de esta forma un hábito de prevención y que desde pequeños se hagan responsables de su salud a largo plazo.

Se inicia la tarea de cuestionar a diferentes profesionales de la salud para responder a las dudas que surgían en cada momento y resumo brevemente las respuestas recabadas.

¿Qué se entiende por obesidad?

Es una condición caracterizada por altos niveles de grasa corporal causada por una alta ingesta de alimentos con alto contenido calórico que el cuerpo va acumulando en forma de grasa perjudicando la salud a mediano a largo en el desarrollo de diabetes, hipertensión, insuficiencia renal, enfermedades cardiovasculares y cáncer.

La complejidad del ser humano surge de la naturaleza de los problemas. Estos, rara vez se presentan en forma individual, generalmente vienen relacionados con otros problemas e interconectados a otro tipo de situaciones problemáticas como la enfermedad.

La palabra sindemia es un neologismo acuñado por la antropóloga médica estadounidense Merrill Singer, para referirse a la manera en que una o más epidemias interactúan con problemas sociales, para hacerse más dañina que la suma de sus efectos individuales. Se

creo esta palabra a partir de sinergia y epidemia. Del prefijo **sin**, del griego syn=con, junto, y a la vez **demia** como elemento de pandemia. (Chile, 2022-06-07) 17:45 hrs.

Retomando la etimología de esta palabra, nos lleva a reconocer que lo vivido en nuestro país por el COVID-19 se denomina sindemia pues interactúa y se hace más patológica con la obesidad y malnutrición. Una gran parte de la población se encuentra en esas polaridades en las que se encuentran un gran número de niños que tendrán necesidades de atención especializada en la edad adulta por la detección de la Diabetes, Hipertensión, Cardiopatías, Cáncer, a mayor escala en nuestro país.

Los gobiernos imponen nuevas leyes de acuerdo con la visión que se tiene del país, puesto que las transformaciones de la sociedad y las maneras de pensar de un pueblo originan nuevas formas de salud y bienestar que dan responsabilidades para todas las personas.



Fuente: (<https://bienestariips.com/que-son-el-sobrepeso-y-la-obesidad/>, 2022)

En este país donde se tiene una gran complejidad de pensamientos, usos y costumbres, alimentación, economía, se requiere que las personas hagan frente a una diversidad mucho más grande de problemas.

El problema se agrava cuando los padres no consideran a la obesidad como un problema de salud y no asisten a un apoyo nutricional. Algunas madres mexicanas aún piensan que un niño “gordito” es un niño sano.

Los Estados Unidos Mexicanos, en la actualidad tienen 32 Estados, con prevalencia de enfermedades crónico-degenerativas no transmisibles por diagnóstico previo en adultos de 20 años desde el 2006 (Fuente ENSANUT 2006).

Elaboración propia con datos de Barquera et al. y Villapando et al 2010 se observa que los estados con mayor prevalencia con exceso de peso son:

ESTADOS	OBESIDAD	S/P	PREVALENCIA DE EXCESO DE PESO	DIABETES	HIPERTENSIÓN
Guerrero	25.6	35.0	61.5	5.1	5.1
Oaxaca	23.7	37.1	60.9	5.2	5.2
Querétaro	25.0	37.8	62.8	5.3	5.3
Yucatán	35.0	39.5	74.4	5.4	5.4
Chiapas	25.1	38.7	63.7	5.4	5.4
Sinaloa	28.7	42.3	71.0	5.4	5.4
Guanajuato	33.5	37.2	70.7	5.6	5.6
Michoacán	31.3	38.4	69.7	5.8	5.8
Zacatecas	28.4	39.0	67.3	6.9	5.9
Aguascalientes	26.7	41.8	68.5	5.9	5.9
Campeche	37.9	37.2	75.1	6.0	6.0
Baja California Sur	36.2	40.3	76.5	6.1	6.1
San Luis Potosí	31.3	37.1	68.4	6.2	6.2
Tabasco	35.8	37.2	73.0	6.2	6.2
Puebla	24.6	42.5	67.1	6.3	6.3

Fuente: Elaboración propia (abril,2022) et al. y Villapando et al 2010.

Diane Papalia (2001) comparte que las enfermedades crónicas son enfermedades de larga duración y por lo general de progresión lenta. Las enfermedades cardíacas, los infartos, el cáncer y las enfermedades respiratorias y la diabetes son las principales causas de mortalidad en el mundo, siendo responsables del 63% de las muertes. En 2008, 36 millones

de personas murieron de una enfermedad crónica, de las cuales la mitad era del sexo femenino y el 29% era de menos de 60 años de edad.

Es probable que el sobrepeso sea consecuencia de una tendencia hereditaria agravada por la insuficiente práctica de ejercicio e inadecuado consumo de alimentos. Los investigadores han identificado por lo menos tres genes aparentemente involucrados en la obesidad, uno de estos genes gobierna la producción de una proteína cerebral llamada leptina la cual al parecer ayuda a regular la grasa corporal a través del control del apetito (Papalia 2001).

Las niñas y los niños obesos a menudo sufren emocionalmente debido al rechazo de sus iguales. También suelen convertirse en adultos obesos con riesgo de hipertensión arterial, enfermedad cardíaca, problemas ortopédicos y diabetes. El sobrepeso en la infancia puede ser un predictor más firme de algunas de las enfermedades que el sobrepeso en la edad adulta (Must, Jacques, Dayall, Bajerna y Dietz, 1992).

Otro factor de riesgo cardíaco es el colesterol, sustancia lípida presente en los tejidos humanos y animales. Los niveles elevados de un tipo de colesterol (LDL o colesterol "malo") pueden estrechar peligrosamente los vasos sanguíneos dando lugar a la enfermedad cardíaca. Esta condición se denomina aterosclerosis. Dado que esta comienza en la niñez, también debería ocurrir con la prevención de dicha enfermedad (Papalia, D. 2001 p. 325).

Los programas de manejo de peso deben comenzar temprano y consistir en incrementos graduales de la actividad acompañados por reducciones de los alimentos ricos en grasas y calorías (Barlow y Dietz 1998).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha denominado a la obesidad una pandemia mundial (OMS1998).

Con estos datos se observa que en el estado de Querétaro desde el 2010 se ha venido incrementando la cantidad de personas con enfermedades crónico-degenerativas, aquí surgen algunas preguntas: ¿Qué explica la epidemia de obesidad?

Algunos expertos señalan la disponibilidad de “comidas rápidas”, baratas en posiciones abundantes dietas altas en grasa, tecnologías que ahorran trabajo y actividades recreativas sedentarias como la televisión y los computadores (Brownell 1998; Hill y Peters, 1998; Taubes 1998. p.p 489).

¿Cuál es el origen de la obesidad?

La tendencia de la obesidad puede ser genética y puede interactuar con factores ambientales y comportamentales (Comuzzie y Allison, 1998).

El camino más saludable para las personas que sufren sobrepeso, por supuesto es perder peso lentamente y mantener esa pérdida. El método más efectivo para perder peso es comer menos, disminuir la cantidad de grasa en la dieta, emplear técnicas de modificación del comportamiento para cambiar patrones alimenticios y hacer más ejercicio (National, Task, Force, 1993).

Para dar un diagnóstico sobre la obesidad no es sólo observar a la persona, se necesita tener un examen físico y realizar una historia del sujeto en trabajo social o historia médica del paciente en el sector salud.

Hay una investigación realizada por Encuesta Nacional de Salud y Nutrición en 2016, mencionando el motivo del porque los mexicanos refieren que las barreras para comer saludablemente son:

El 50.4% es por la falta de dinero para comprar frutas y verduras, la falta de conocimiento para preparar alimentos saludables es de 38.4%, la falta de alimentación saludable en la

familia es de 32.4%, el 31.6% menciona que la preferencia por consumir bebidas azucaradas y comida densa en energía, el 28.3% refiere que es por una falta de motivación y por último el 23.0% dice que es porque tiene un desagrado por el sabor de las verduras.

En charlas con los pacientes del Hospital General de Querétaro se observó que la mayor parte de los pacientes consumían una bebida azucarada en sus visitas a pesar de que ya tenían el diagnóstico de enfermedad crónico-degenerativa, los hijos menores también la consumían sin restricción imitando el ejemplo de los padres.

El consumo de alimentos en el estado de Querétaro tiene altos niveles de colesterol puesto que se consumen alimentos ricos en grasa como las enchiladas queretanas, guajolotes, gorditas de migaja de cerdo, huaraches de masa de maíz, buñuelos, jamoncillos altos en grado de azúcar, pan frito de chilacayote, etc. Con este tipo de alimentos se da un paso a la obesidad desde pequeños porque son alimentos accesibles al consumo.

Dentro de las enfermedades más comunes en la actualidad, tenemos la obesidad que afecta el sistema circulatorio, los riñones y el metabolismo del azúcar; contribuye a trastornos degenerativos y tiende a reducir el ciclo vital. (Papalia, p.p.653-654).

La hipertensión (elevada presión arterial crónica) es una preocupación creciente e importante en la adultez intermedia. Puede conducir a paros cardíacos o apoplejía, o a impedimentos cognitivos en la vejez Llauner, Masaki y Petrovich, Foley, Havlic, 1995. (Papalia, p.p. 570-573). Las principales causas de muerte entre los 45-64 años son el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, los accidentes y la apoplejía.

El Trabajador Social adquiere habilidades de observación de las personas con las que trata con el propósito de percibir más allá de la información que ofrecen las personas. La observación de los pacientes con cáncer es muy particular. Se observa la pérdida del

cabello, el color pálido de la piel, complexión delgada, sus emociones saturadas de tristeza, temor y ansiedad por una muerte temprana.

En las personas obesas se observa la falta de movilidad, una respiración entrecortada, algunas personas además de problemas de riñones, les observé la vista amarilla por una posible enfermedad del hígado.

Indagando más allá de la obesidad se encuentra la palabra globesidad que permite reconocer que no es un problema especialmente de nuestro país.

La palabra globesidad aparece por primera vez en un informe de la Organización Mundial de la Salud (WHO) publicado en el año 2001. Es un acrónimo de obesidad y globalización, y se refiere al incremento exponencial de la pandemia de sobrepeso y obesidad en todo el planeta, que incluso, supera ya en cifras absolutas a la desnutrición clásica con bajo peso.

Obeso del latín, *obesus*, significa corpulento, gordo, y globesidad se refiere a la obesidad global. (García, Silvia, 2022 07-06) 18:00 hrs.



Fuente: (Comercio, 2022)

La globesidad, tanto en el niño como en el adulto, no significa buena nutrición; por el contrario, se trata casi siempre de malnutrición con sobrepeso. Exceso de tejido graso

(adipocitos blancos) con disminución de masa muscular y severas carencias de proteínas, de grasas de calidad nutricional y de vitaminas. Las causas son múltiples y muy discutidas: nutrición excesiva y de baja calidad, sedentarismo, estrés, urbanismo, consumismo excesivo. La globesidad es, con seguridad, el problema sanitario y social más importante del siglo XXI. (Emily Mendenhal, B. A. 2017).

La obesidad (del lat. Obesita, gordura aumento patológico de la grasa del cuerpo que determina un peso superior a lo normal. Dentro de la etiología existen obesidad idiopáticas o constitucionales. (dependen de factores hereditarios psicógenos, etc.) y obesidad sintomática que se subdividen en endógenas – de carácter endocrino y exógenas por sobrealimentación y sedentarismo- además de la desfiguración estética, puede acarrear graves problemas, como alteraciones de los sistemas locomotor, circulatorio y pulmonar, así como propensión a la diabetes. (Diccionario Ciencias de la Educación p.p 1021)

La tensión arterial o presión es la ejercida por la sangre en las paredes de las arterias, los valores de la tensión arterial varían ligeramente con la edad cuando el aumento es excesivo se habla de hipertensión. (Diccionario Ciencias de la Educación p.p. 1337).

VALORES MEDIDOS DE TENSIÓN ARTERIAL NORMAL				
Edad (años)	Hombres		Mujeres	
	Máx.	Min.	Máx.	Min.
1-5	75-90	50-60	75-90	50-60
7-8	85-95	50-65	85-95	50-65
10-12	95-105	50-70	95-105	50-70
14-15	97-120	60-72	95-115	57-72
17-18	106-122	60-75	93-110	57-73
20-24	108-132	65-80	100-120	55-70
25-29	110-132	65-80	100-120	55-75
30-34	110-132	65-80	100-120	55-75
35-39	110-132	65-80	100-120	55-80

40-44	110-140	65-85	110-130	60-80
45-49	110-140	65-90	110-140	65-80
50-59	115-142	65-90	110-145	65-90
60-69	115-145	65-90	110-145	65-95
70-79	120-160	65-90	115-165	70-90
80-	120-155	65-90	115-160	70-90

Tabla: 1.1 Fuente: Santillana, A. (1997). *Diccionario de las Ciencias de la Educación*. México, D.F.: SANTILLANA, S.A. DE C.V. (01-05-2022)

Diabetes del griego diabaíno, fluir, atravesar, es el nombre genérico que designa varias enfermedades o trastornos metabólicos diferentes que tienen en común el aumento anormal del hambre (polifagia), de la sed (polidipsia) y una excesiva producción de orina (poliuria) diabetes mellitus o azucarada. Tipo más frecuente de diabetes, caracterizado por una insuficiente producción de insulina por el páncreas, lo que origina una mala utilización de los azúcares en el organismo (nivel elevado de azúcar en sangre y en orina: hiperglucemia) en casos extremos se puede producir un coma diabético, que exige un tratamiento urgente con insulina y rehidratación. Es una enfermedad hereditaria, de origen genético y de carácter crónico (Diccionario de las Ciencias de la Educación p.p. 398).

(Sierra, 2022) México es el segundo país con mayor número de obesos en el mundo, sólo por debajo de los EUA, el Distrito Federal es la ciudad con mayor número de obesos.

1.2 Descripción de la población de estudio

Continuando con el proceso de investigación para titulación seguimos en la búsqueda de distintos temas de impacto a nivel nacional y a nivel estatal. Los temas continuaban siendo recurrentes tanto en el Hospital General y en otros ámbitos, eran las enfermedades crónico degenerativas y continuando la investigación en este tema, se llegó a la conclusión que la obesidad y las enfermedades que se derivan son más comunes en la población que son atendidos en el sector salud cuando hay una evidencia en el cuerpo, puesto que las enfermedades crónico degenerativas son silenciosas hasta que hay graves consecuencias las personas acuden a la atención en hospitales.

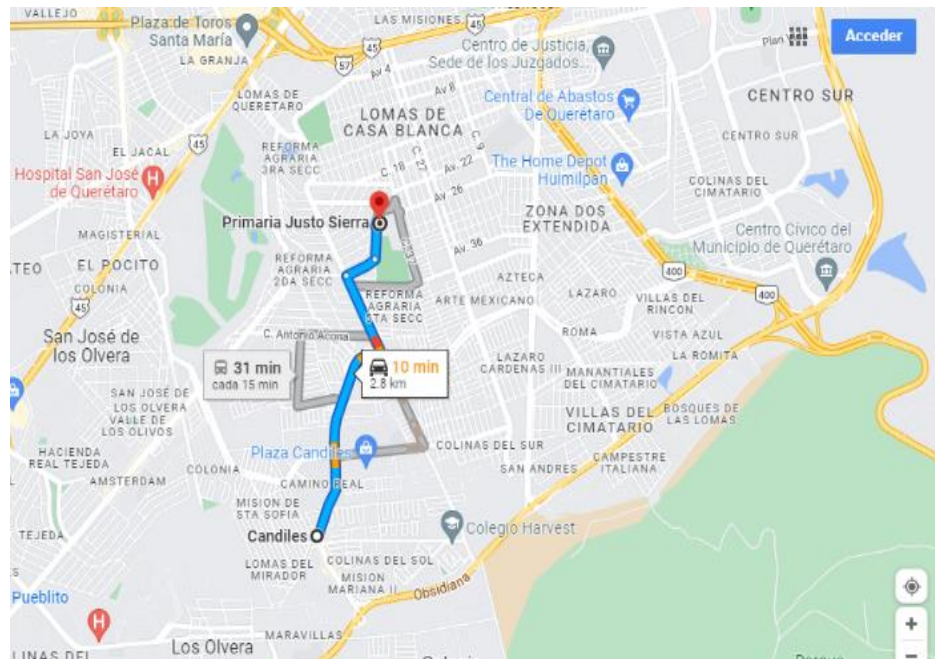
Surge la posibilidad de una propuesta que requiere un trabajo de educación preventiva en la infancia y preadolescencia, en un primer momento se enviaron solicitudes para el desarrollo de la investigación en distintas instituciones en las cuales se pudiera llevar a cabo la intervención como profesional de Trabajo Social para el protocolo de tesis. Se realizó la gestión para que alguna escuela aceptara la intervención, pero por cuestiones de pandemia había algunos obstáculos porque no había clases presenciales para los niños en la edad en que se pretendía intervenir.

Se comentó con una maestra titular del grupo de una escuela y se le entregó la solicitud para llevar a cabo la intervención y la Licenciada en Educación Primaria hizo la apertura de un abanico de oportunidades para aterrizar el proyecto y realizar las actividades con sus alumnos del grupo de 6° "C". La primaria Justo Sierra turno matutino, Clave 22DPR4426N.



Fuente: (Maps, Google, 2022)

La escuela está ubicada en la calle Serapio Rendon y Rosas Rojas en la Colonia Reforma Agraria en la ciudad de Santiago de Querétaro, Qro. Con coordenadas Latitud 20.563216 y Longitud 100.395308.

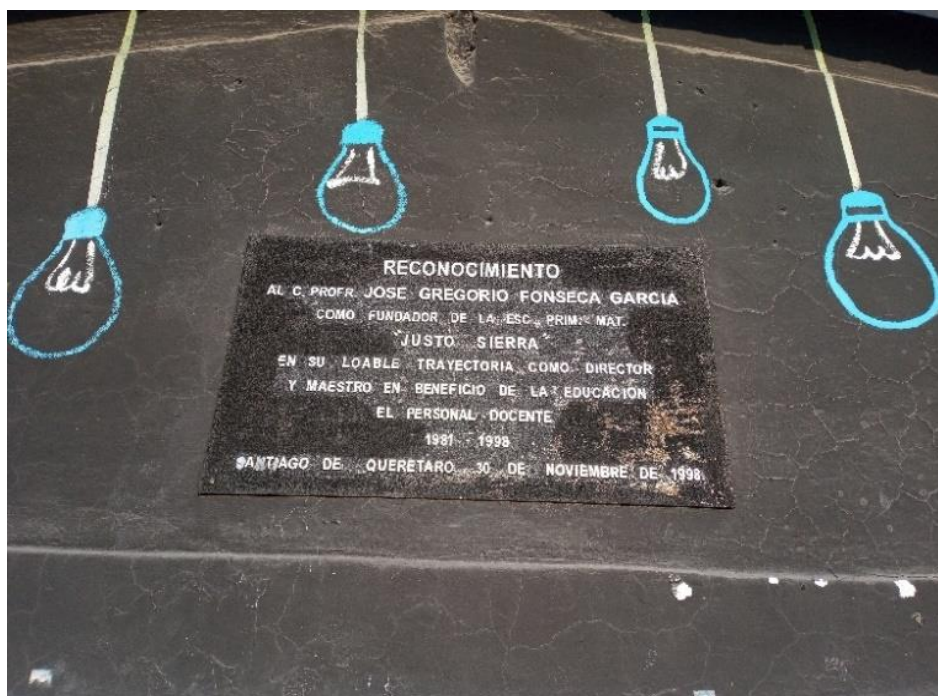


Fuente: (Maps, Google, 2022)

En entrevista con el subdirector de la primaria refiere que es una escuela grande, tanto en superficie como en trabajo, tiene potencial por la cantidad de alumnos y maestros, capaz de sobresalir por el contexto social que hay: maestros comprometidos con su trabajo. También se requiere de una organización sinérgica de todos los maestros.

Padres y alumnos tienen una disposición para poder brindarle apoyo a la escuela y los maestros. La escuela la integran 18 maestros de grupo, un maestro de educación física, un director y un subdirector y dos intendentes. 17 docentes mujeres y seis hombres que corresponden a directivos y personal de limpieza son quienes conforman la plantilla de la primaria Justo Sierra. La cantidad de niños y niñas que hay en la primaria es de 685 alumnos y alumnas, 321 alumnas y 364 alumnos.

Dentro de la entrevista con el subdirector trato de indagar sobre la historia de la primaria Justo Sierra y el maestro refiere que no hay archivos o registros donde haya una historia o creación de la escuela, sólo hace el comentario que hay una placa en una de las paredes de la escuela que hace referencia del fundador de la escuela Profesor Gregorio Fonseca García en 1981.



Fuente: Elaboración propia (abril 2022)

La primaria está catalogada como “escuela focalizada”, es decir, que se han detectado problemas educativos que ha tenido la necesidad de un apoyo pedagógico, así como también dificultades disruptivas dentro del alumnado y en el contexto social. También se observa que en la colonia los pobladores tienen un bajo nivel económico. Algunos niños sufren violencia familiar, según comentarios de maestras de otros grupos.

Haciendo un análisis de la información recabada es pertinente que, como Trabajadora Social, trabajar en la elaboración de una propuesta de Educación Social en el ámbito de la nutrición con enfoque educativo, tocando los valores sociales con el propósito de sensibilizar especialmente a las niñas y los niños sobre las consecuencias del sobrepeso y la obesidad y sus consecuencias a largo plazo.

El grupo se conforma de catorce niñas y dieciséis niños siendo un total de treinta alumnos. La maestra titular Lic. Nelly, comentó que a la mayor parte de los alumnos del grupo les es difícil poner atención y tienen que recibir muchas veces las indicaciones para comprender una actividad. Alrededor de veinte niñas y niños expresaron que durante este periodo de clases virtuales han sentido estrés, tristeza, enojo e incluso comentaron que se sentían incomprendidos por sus familiares.

Aproximadamente seis alumnos comentaron que no querían regresar a clases presenciales y que no les interesaba convivir con sus compañeros que preferían la comodidad y sedentarismo en sus casas. Un pequeño grupo de siete alumnos no se presentaron a su aula de estudio, posteriormente algunos desertaron de la escuela por distintas causas, cambio de trabajo de los padres a otro estado o cambio de escuela, otros más dejaron de estudiar.

Una parte del grupo comentaron que, al estar todo el día en su casa, comenzaron a tener diferentes hábitos en la alimentación, consumo de botanas y pan dulce, por otro lado, refirieron que en algunos días tenían dificultades para dormir, también hubo un equipo

menor que comentó que les urgía regresar a la escuela de manera presencial porque querían conocer a su maestra y convivir con su compañeras y compañeros.

Algunos expresaron que subieron de peso durante este periodo en el que tomaron sus clases en casa. Por este motivo hubo que padres tomaron la decisión de inscribirlos a clases de algún deporte como la natación o futbol, otros más se quedaron en casa sin ninguna actividad física.

En una reunión que tuvo la maestra del grupo con los padres de familia, les informó que la Lic. en Trabajo Social haría una intervención en el grupo manejando temas de salud importantes desde su área y los padres aceptaron la solicitud.

En el estudio exploratorio, que se realizó en la primera intervención, se identifica que el grupo focal con el que se realizará esta intervención para el protocolo de tesis son niñas y niños de 6° grupo "C" en un rango de edad entre 11 y 12 años.

Los datos cualitativos utilizados en este proceso fueron los siguientes: entrevistas, grupos de discusión y observación participante que arrojan datos interesantes en los que se resalta que están ávidos de conocer más sobre el efecto de una mala alimentación.

Son niñas y niños con valores distintos, tienen pocos conocimientos para el grado que cursan, posiblemente en gran parte por el nivel económico y cultural de los padres, y no menos importante, las clases en línea. Se concluye que este grupo requiere de la atención inicial de la Trabajadora Social con el fin de conocer el efecto de la obesidad y en otro momento, si fuera necesario, buscar una derivación a un profesional de la salud o de algún programa de gobierno que les proporcione programas de apoyo integral porque la escuela no cuenta con un comedor de desayunos calientes ni apoyo nutricional.

Se realizó una entrevista a los alumnos del grupo sexto "C", que alrededor de 20 alumnas y alumnos, viven en una familia nuclear integrada por papá, mamá y hermanos o hermanas,

ocho de ellos viven con familia extensa mamá, abuelos y/o tíos, dos más sólo viven ya sea con mamá o con su papá.

1.3 Inventario de recursos y las variables estudiadas

Considerando la necesidad de este grupo, de sus padres y de la maestra titular, este diagnóstico tiene como objetivo ofrecer información enfocada a sensibilizar a los niños, que los concientice para proponer una alimentación saludable con los recursos económicos de su contexto.

La propuesta inicial pretende realizar un análisis del contexto socioeconómico de los padres. Se realizarán entrevistas y se ofrecerá charlas sobre el apoyo que realiza una trabajadora social en este tema. Todo esto con el apoyo de distintos recursos tales como:

- Recursos humanos en colaboración con el director de la escuela y la maestra titular del grupo.
- Recursos institucionales: USEBEQ, Secretaría de Salud, Centro de Salud, Hospital General INSABI, Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de las Familias (DIF) Cruz Roja Mexicana, Instituto Mexicano del Seguro Social, Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE).
- Recursos materiales: Las y los alumnos de la escuela Primaria Justo Sierra, material didáctico y lúdico, hojas blancas, hojas de color, periódico, cartulinas, diario de campo, hojas de papel bond, plumones, masking tape, plumas, plumones de colores, resistol, copias, materiales decorativos, pinturas vinílicas, pinceles, libreta, materiales reutilizables engrapadora, perforadora, cuerdas, globos.
- Recursos tecnológicos: Computadora, impresora, cámara fotográfica, copiadora, proyector, bocina, teléfono celular.

Se consideraron diferentes variables de medición para este diagnóstico que a continuación se mencionan:

Tabla 1.2. Variables de medición

- Percepción en función de la comodidad de las instalaciones de la escuela primaria Justo Sierra, donde se brinda el apoyo.
- Percepción de las y los alumnos en relación con la información abordada.
- Percepción de la libre comunicación con sus compañeros y la Trabajadora Social.
- Percepción de la titular del grupo en la manera de explicar la información sobre la salud por la trabajadora Social
- Percepción de la capacidad que mostró la Trabajadora Social al brindar las charlas y el apoyo a las y los alumnos del grupo 6° C.
- Percepción del manejo del grupo y la capacidad de escuchar a las y los alumnos
- Percepción y puntos de vista sobre la intervención de la Trabajadora Social con los padres de familia.
- Percepción de los padres de familia de acuerdo con el aprendizaje de sus hijos evidenciado en sus hogares.

Fuente: Elaboración propia (abril, 2022)

1.4 Conclusiones del diagnóstico

De la presente investigación, del análisis de las entrevistas, discusión de grupo, y la observación participante al interior del grupo, de los padres de familia y el contexto escolar se obtuvo la siguiente interpretación:

Los aspectos más significativos que influyen en el problema son una consecuencia de la alimentación carente de una nutrición adecuada desde la infancia que a su vez llevan a una secuela de enfermedades crónico-degenerativas a largo plazo que los alumnos no han considerado, tampoco los padres.

Las entrevistas aplicadas a los alumnos y a los padres de familia, así como el contexto escolar donde se realizaron, conducen a proponer una visita individualizada a las familias

de menor ingreso económico, con enfoque de una observación participante. Posteriormente se realizará una observación general a la colonia en la que está inserta la escuela con la finalidad de reconocer los contextos socioculturales y económicos de las familias que nutren a la escuela, generando como trabajadora social un clima de confianza, privacidad de la información y la capacidad de escucha sin juicio con una actitud humanista.

Desde esta misma perspectiva, la Trabajadora Social de acuerdo al perfil de egreso, será [...un profesional que cuente con una formación disciplinar que le permita intervenir en los problemas sociales con los sujetos individuales y colectivos involucrados, con base en el conocimiento, comprensión e interpretación de la realidad social...] (Marta Elena Correa-Arango, 2019) y considerarse como el primer respondiente en problemas sociales con la capacidad de apoyo y contención emocional que requiere el grupo control de la escuela primaria Justo Sierra.

El perfil del trabajador/a social es el de un/a profesional de la acción social que tiene una comprensión amplia de las estructuras y procesos sociales, en el cambio social y del comportamiento humano, que le capacita para: Intervenir en las situaciones (problemas) sociales (de malestar que viven individuos, familia, grupos, organizaciones y comunidades.

Las competencias profesionales de los trabajadores sociales se establecen en torno a:

- Planificar, implementar, revisar y evaluar la práctica del Trabajo Social con personas, familias, grupos, organizaciones y comunidades y con otros profesionales.

En los estudios cualitativos, los investigadores siguen un diseño de la investigación flexible. Comienzan sus estudios con interrogantes formuladas vagamente, tal y como se inició este proyecto.

La propuesta de intervención tiene como conclusión la sensibilización, de los problemas de sobrepeso y obesidad, la prevención de enfermedades crónico-degenerativas desde la primera infancia y la concientización del autocuidado por medio del aprendizaje de una alimentación saludable.

Capítulo II

2.1 Introducción

El ser en el mundo se refiere a que el hombre se da cuenta de su propia existencia y puede decir, “vivo”, de esta capacidad para tomar consciencia de sí mismo es la clave del ser en el mundo. Otra frase que hace sentido, para el propósito de tesis, es “Tocar fondo, se refiere a aquel punto en el que el individuo tiene que elegir cambiar o perderlo todo” (Villanueva, 1998). Lo que quiere decir es que, si no se tiene la absoluta voluntad de realizar un cambio definitivo en la propia vida, no es posible llevarlo a cabo, es decir los problemas se resuelven con intención y voluntad.

Dentro de esta experiencia surge la idea de que no es fácil cambiar un hábito si no hay consciencia de la consecuencia, por este motivo es necesario crear una forma distinta de entender el mensaje que se le envía al cuerpo a través de la alimentación, es decir, cómo nos relacionamos con la comida. En este aspecto entran las emociones.

Este proyecto de investigación también tiene como objetivo ofrecer información a la comunidad para sensibilizar a las personas en los estilos de crianza y alimentación como usos y costumbres que a largo plazo generan enfermedades crónico-degenerativas, sin ser impositiva o enjuiciante de sus costumbres.

2.2 Planteamiento del problema

El problema de la obesidad es una cuestión de adicción a la comida. Antes se creía que solo estaba relacionado con la ansiedad y la depresión, pero en la actualidad se sabe que se relaciona con todo tipo de emociones e interacciones. No sabemos hacer otra cosa que no sea comer. (Sosa, 2021)

Los detalles de los hábitos alimentarios se encuentran en constante dinamismo ya que están expuestos permanentemente a dos tipos de fuerzas: las que proporcionan cambios y las que se encargan de conservarlos. Entre las fuerzas de conservación se pueden mencionar: los fisiológicos, los culturales y los religiosos. Mientras que la urbanización, el desarrollo de vías y medios de comunicación, los cambios en la estructura ocupacional y la mayor disponibilidad de los alimentos industrializados constituyen las fuerzas de conservación que introducen modificaciones, para seguir consumiendo.

Desde esta perspectiva, se puede dibujar el panorama en el que es posible analizar los elementos que continúan la propuesta:

- Las fuerzas que generan cambios implican una transición de lo tradicional a lo moderno por lo que tiene consecuencias culturales, sociales, económicas y nutricias que se interrelacionan y generan modificaciones en la dieta.
- El mercado laboral y la incorporación de la mujer; lo transforma a la figura materna en la línea de no ser la que transforma la materia en el alimento y la coloca en la mesa del hogar, si no se encuentra expuesta a recurrir a otras formas de crear y recrear la alimentación.
- La gran distancia entre los hogares y los centros de trabajo es también un factor que introduce cambios socioculturales, dado que se desestructura la dieta familiar al modificarse los sitios, horarios de consumo y el número de integrantes que pueden comer juntos.

Es en este análisis donde se vislumbra la vía de un espacio profesional de Trabajo Social como un proyecto social y de la salud donde intervienen factores para visualizar un futuro de decisiones para elegir mejores alimentos, mejores elecciones para alimentarse y una mejor educación para aprender a efectuar el acto más humano, como es el de alimentarse.

2.3 Delimitación del Tema

Elaborar una propuesta holística de participación multidisciplinaria desde el Trabajo Social en lo concerniente a la política social, en particular dentro de los programas alimentarios, se propone realizar una investigación de la educación preventiva para ayudar a la población y no caer en las enfermedades crónicas degenerativas como la obesidad, diabetes tipo 1 y 2 o la hipertensión, enfermedades más comunes en nuestro País y Estado. Para este proyecto se investiga el crecimiento emocional de los y las niñas desde los 7 años.

A los 7 u 8 años los niños y niñas han internalizado la vergüenza y el orgullo (Harter 1993, 1996) (Papalia, D. 2001). Los niños y niñas también son capaces de expresar emociones conflictivas y son más conscientes de sus propios sentimientos y de los de las demás personas descubriendo lo que les produce enfado miedo o tristeza.

Los y las niñas de sexto grado saben que las emociones reprimidas persisten (Rotenberg y Eisenberg, 1997). los niños que se les animan a expresar sus sentimientos constructivamente y se les ayudan a enfocarse en solucionar la raíz del problema suelen desenvolverse con mayor eficiencia y tener mejores habilidades sociales. (Eisenberg, Fabes y Murphy, 1996). La niñez intermedia es la etapa transicional de la co-regularización en la cual los padres supervisan, pero los niños y niñas ejercen continuamente la autorregulación (Maccovy, 1984).

Los padres que habitan una vivienda humilde (o que no tienen una), que han perdido su trabajo, que se preocupan por la próxima comida tienen posibilidad de experimentar ansiedad, depresión o irritabilidad. Pueden tornarse menos afectuosos o cariñosos con sus hijos y los pueden disciplinar de manera inconsistente. Los y las niñas a su vez, también suelen deprimirse, presentar problemas para relacionarse con sus compañeros, carecer de

confianza en sí mismos e involucrarse en actos antisociales. (Brooks-Gunn et al., en prensa; McLoyd, 1990, 1998).

En la colonia Reforma Agraria se puede observar que el nivel económico es bajo, aunque la mayoría de los padres de los alumnos cuentan con casa propia, un porcentaje menor habitan una casa rentada, algunos de ellos trabajan una jornada mayor a ocho horas, por lo que hay alumnos que están solos por la tarde.

Dentro de los trabajos que tienen para llevar el sustento diario tenemos a 20 padres que trabajan en empresas como obreros en diferentes áreas, 10 tienen negocio propio con pocos ingresos. Ambos padres trabajan y algunos de ellos trabajan en doble turno. Una de ellas es profesionista y otro con profesión trunca de arquitectura.

Algunos niños manifiestan actitudes violentas con palabras altisonantes con sus iguales o figuras de autoridad.

El comportamiento antisocial suele originarse en un entorno familiar tenso y no estimulante una rígida disciplina, la ausencia de calor materno cuando las madres tampoco lo recibieron es difícil que comprendan los sentimientos de sus hijos, por otro lado, está la exposición a la agresividad de los adultos y la violencia en el vecindario. Los niños y niñas esperan que sus iguales acepten sus valores y normas, aunque no compartan los mismos. La popularidad adquiere importancia en la niñez intermedia y su autoestima se ve muy afectada por las opiniones de sus iguales. Las relaciones en la niñez intermedia son firmes predictores de la adaptación posterior (Masten y Coats Worths, 1998).

Los y las niñas pueden ser impopulares por muchas razones algunos jovencitos impopulares son agresivos otros hiperactivos e indiferentes y otros reservados algunos impopulares esperan no ser del agrado de los demás y esto se convierte en una profecía de autorrealización (Rabiner y Coie, 1989).

Durante la niñez intermedia la agresión relacional se torna más común en especial entre las niñas obesas y es un tiempo perfecto para la intimidación y el abuso por los pares. Esta propuesta va en ese sentido, el respeto a cada persona por sí misma y por los demás atendiendo a la consciencia de su salud a largo plazo.

2.4 Objetivo general

Promover conductas y hábitos alimentarios saludables en los alumnos entre 11 y 12 años con sobrepeso y obesidad, acompañando de intervención de Trabajo Social.

2.4.1. General

En este proyecto se llevarán a cabo acciones enmarcadas dentro de una estrategia de carácter transversal e integral, para fortalecer la prevención y la promoción de la salud, particularmente para modificar el comportamiento individual, familiar y comunitario, buscando lograr un aumento en la actividad física y establecer hábitos alimentarios más sanos.

2.4.2. Objetivos Específicos

- Sensibilizar a la población control sobre la importancia de una alimentación saludable como medida preventiva para evitar las enfermedades crónico-degenerativas.
- Generar nuevos hábitos con el objetivo de seleccionar alimentos sanos para proteger su salud en condiciones de hipertensión y/o diabetes.
- Promover la activación física para la quema de calorías consumidas, generar endorfinas y reducir el riesgo de padecer enfermedades crónico-degenerativas.
- Realizar una escala de valores para sensibilizar a los niños en el respeto a sus pares y en la familia.

2.4.3. Límites y alcances

Dentro de las limitaciones de esta investigación se encontraron, en primer lugar, la dificultad para reunirse con los padres de familia en línea, las clases en línea y el regreso a clases presenciales que los niños y niñas hayan regresado en grupos de 12 alumnos.

Con lo que respecta a los alcances de este protocolo de investigación es que los niños y niñas aprendan a crear hábitos alimenticios saludables con el propósito de prevenir enfermedades a futuro de cada uno de las y los alumnos y que sean respetuosos con ellos mismos.

2.5 Hipótesis

En nuestro país se han desarrollado hábitos alimentarios en la población infantil sin consciencia de la población que son el inicio de enfermedades crónico-degenerativas, transformando esta población de estudio en vulnerable y con requerimientos médicos especializados en la edad adulta.

2.6 Justificación

Para generar propuestas de mejoramiento en las familias mexicanas y la comunidad, es importante participar de manera activa y coordinadamente con la familia y la comunidad, que tradicionalmente han venido influyendo en la adquisición de hábitos alimentarios. Desde la familia se deben generar la participación activa tanto de las madres, los padres y redes en la comunidad.

Sabido es que en México tenemos el segundo lugar en sobrepeso y obesidad, no sólo en la población adulta, también en la edad infantil.

En el Estado de Querétaro, se detectan 300 000 habitantes con enfermedades crónico-degenerativas, de un total aproximado de 2 millones de habitantes que tienen trabajo en los parques industriales y el desplazamiento desde su hogar es largo y esto es lo que conlleva a que se alimenten sin un plan sano. (Magdiel, 2020)

El espacio escolar, también juega un papel definitivo en la educación básica. Ya que, en este periodo, los criterios de selección y elección de los alimentos ofrecidos en las cooperativas no se han estructurado de manera adecuada. Por lo que es importante que políticas públicas continúen con limitaciones en la publicidad, promoción y venta de productos nocivos que se hagan pasar como alimentos.

El Trabajo Social es una de las profesiones que produce sus prácticas, principalmente, en la vida cotidiana de los sujetos con los que actúa, conoce, comprende e interpreta a partir de ese entramado social, la visión del mundo y la realidad que tienen los propios sujetos con los que interactúa, a través de una metodología y técnicas propias que, si bien no son privativas ni excluyentes de otros campos disciplinares, el trabajador social las profundiza en su operatividad y a través del marco axiológico que sostiene. (Colombo, Feduci, Sícoli, Vega, 2007).

Considerando que cada persona requiere responsabilizarse de sí misma y aceptar el sobrepeso y la obesidad en su cuerpo y las consecuencias a largo plazo, para ello se requiere de diferentes momentos de acuerdo con May (1969) el primero es el deseo, el anhelo de alcanzar un fin valioso para iniciar una actividad dirigida. El segundo momento se relaciona evaluar honestamente que es él lo que en realidad se desea. Esta etapa es empleada por muchas personas como un refugio en los alimentos. Uno más que indica si la persona decide renunciar a todo lo demás. Cuando ya se ha tomado una decisión y se ha convencido en la posibilidad de un cambio la persona invierte toda la energía en la opción

de un cambio y se lanza a planear y organizar de manera racional para conseguir la meta deseada para ejecutar lo que se ha planteado.

Sobre esta perspectiva, se justifica la importancia del tema de este proyecto que inicia con una sensibilización con los niños y niñas del 6to grado sobre las enfermedades que están afectando en la población y posteriormente vayan adquiriendo consciencia en las enfermedades crónico-degenerativas, para que los alumnos comprendan que no solo tiene un impacto en la familia sino también repercute a toda una comunidad.

2.7 Vulnerabilidad Social

La vulnerabilidad en la niñez y la adolescencia, así como la inseguridad alimentaria son algunos de los factores sociales que son estimulantes para el sobrepeso y la obesidad.

En este proyecto de investigación la niñez por sí misma, se considera una etapa de vulnerabilidad en el área de salud por la falta de poder adquisitivo para la compra de alimentos saludables o variadas, también así el poder que tiene la publicidad en los alimentos no saludables es lo que implica que exista una alimentación y salud incorrecta/inapropiada.

La vulnerabilidad depende de un desmejoramiento en condiciones limitadas de vida y desarrollo y con una situación de riesgo casi permanente de un sector numeroso de la sociedad mexicana.

2.8 Atención a los procesos educativos en el país, de la familia a la escuela

La educación en México pasa por momentos críticos, sobre todo la educación básica, donde los resultados de las pruebas de rendimiento académico, tanto las internacionales como las nacionales hacen evidente un panorama con muchas deficiencias.

El trabajador social desempeña un rol primordial en la escuela, pues debe tener como misión contribuir en la formación integral del escolar. Para ello debe fomentar la participación de los agentes involucrados en el contexto escolar, especialmente la familia, pues dice Fagothey (1988) que los padres son los responsables de los hijos y por naturaleza son quienes deben educarlos; sin embargo, han cedido su lugar privilegiado a otra institución: la escuela. Pero ambas se necesitan y deben trabajar de manera colaborativa, lo cual es poco común en México.

El trabajador social escolar es capaz de fortalecer a los padres en su capacidad de respuesta para colaborar con la escuela y lograr el óptimo desarrollo de sus hijos, rescatando las potencialidades, fortaleciendo los estilos saludables de calidad de vida.

Con los cambios históricos, sociales, económicos y políticos, las necesidades humanas se agudizan y se requiere mayor participación del trabajador social y le exige una transformación en su actuación profesional. Alcaraz y Guevara (2008: 11) plantean que el trabajador social requiere transformarse y estar preparado para enfrentar los retos y exigencias de la sociedad actual. Ante este desafío es necesario que el trabajador social se forme de manera sólida según los ámbitos actuales de su intervención, pues se diversifican, pero a la vez requiere que se forme de manera específica para responder a los requerimientos del campo abordado, tal como lo explican Galeana (2004) y Castellanos (2008).

El trabajador social escolar tiene un gran reto, ser el puente entre la familia y la escuela para buscar la formación integral de los alumnos. Es necesario expresar que no todos los padres son consecuentes con su responsabilidad paterna.

Esta función puente se justifica desde ambas partes del binomio familia-escuela; por una parte, en la escuela los profesores cada día dejan de lado la atención emocional de sus alumnos para atender y satisfacer las necesidades educativas exigidas por la USEBEQ, por lo que requieren el apoyo de otros, y es cuando voltean la mirada hacia los padres de

familia. Y por parte de la familia los padres están tan ocupados en trabajos de doble jornada, que tienen poco tiempo y capacitación para contribuir de manera significativa con los profesores en el proceso educativo.

Para que el trabajador social intervenga en el ámbito escolar requiere una formación y capacitación específica; desde sugerencias generales hasta la planeación concreta de una actividad y se completa la propuesta con una invitación a emplear las tecnologías de información y comunicación (tics) como recurso didáctico para los padres de familia. Esto contribuye en el desempeño profesional del trabajador social al desarrollar su tarea en el campo educativo, ayuda necesaria tanto para los profesores como para los padres de familia para consolidar la acción conjunta en beneficio de la educación de niños y jóvenes. Galeana (2004) resalta esta importante labor educativa del trabajador social reafirmando que:

[...] promueve y contribuye a lograr la educación integral a través de responder a los factores internos de tipo social que inciden en el proceso de enseñanza-aprendizaje [...] permite el fortalecimiento de las relaciones entre la escuela y los padres de familia (p. 149).

Los padres a veces por necesidad o por desconocimiento y otras por comodidad, van relegando la tarea educativa a la escuela y a otras instituciones (como la religión); la escuela, por su parte, a través de su labor va sembrando valores y formando la conciencia de manera que sean compatibles con sus intereses. Los padres solicitan constantemente que la maestra les ayude para manejar la conducta de sus hijos, sin considerar que la maestra atiende a 30 niños.

Encontramos que ahora los padres se enfrentan a diversas situaciones que les dificulta involucrarse en la educación escolar de sus hijos; por un lado está la situación económica que cada día los aleja de la posibilidad de cuidar a sus hijos al tener que trabajar ambos padres y algunos hasta doble jornada diaria, otros no tienen el apoyo del padre o madre de sus hijos disponiendo de poco tiempo para las actividades sugeridas por la escuela y

viviendo un estado de agotamiento constante; por otra parte las exigencias escolares actuales han cambiado mucho en comparación con la época cuando los padres estudiaron, los padres pretenden enseñar a sus hijos como ellos aprendieron, no saben cómo apoyar a sus hijos en los estudios. También existen los padres que no quieren involucrarse evadiendo su responsabilidad; esta realidad es la que enfrenta el trabajador social y la maestra del grupo ante la cual se preguntan qué hacer.

Los padres han llevado a sus hijos a la escuela para asegurarles la adquisición de ciertos aprendizajes que no podían ellos transmitir. Además de inscribirlos y llevarlos o vigilar que asistan a la escuela, los padres deben facilitarles los útiles escolares necesarios, que no todos se responsabilizan para cumplir con la tarea, otros no pagar las cuotas “voluntarias” establecidas por la sociedad de padres de familia y cuotas para otros gastos no previstos (arreglos a la escuela, festejo del día del maestro)

Algunos padres que no alcanzan a cubrir las cuotas se comprometen a realizar un trabajo dentro de la escuela que le llaman “faena”, en cuanto a la alimentación, hay padres que prefieren darles dinero para comprar en la cooperativa escolar que no tiene ninguna información de nutriólogo y otros más les dan un lunch no siempre saludable que consiste en leche de chocolate o galletas.

Hay situaciones en las que se percibe que los padres se han mantenido un tanto al margen de los temas de salud y apoyo educativo o su participación no ha tenido un impacto significativo en el proceso educativo de los hijos; razón por la cual la escuela busca involucrarlos pues se están presentando problemas graves a edad cada vez más temprana y están rebasando las posibilidades escolares, problemas como: violencia escolar contra estudiantes o contra profesores, bullying, embarazos, drogadicción, bajo rendimiento escolar, deserción, reprobación, obesidad, indisciplina difícil de controlar, desmotivación hacia el estudio, desorientación y carencia de metas de vida.

En las prácticas habituales de nuestras escuelas se ha hecho evidente poca participación de los padres y madres en gran parte de las actividades escolares, lo cual es preocupante en un contexto educativo que cada día se ve más amenazado por la inseguridad de la colonia, la delincuencia, la prostitución, el narcotráfico, los robos, etc.

Son contados los padres de familia que conocen claramente los propósitos y planes de trabajo que los maestros plantean en cada uno de los grupos y las estrategias para realizarlos o los proyectos que se elaboran anualmente por el personal del centro escolar para atender problemáticas específicas.

Cada familia se distingue por una dinámica peculiar, es decir, sus integrantes ejercen un papel determinado y persiguen ciertos valores, tienen hábitos y costumbres específicas. Lo cual tiene un impacto notable en la personalidad y en el desarrollo de los niños, que se refleja en su comportamiento dentro y fuera de la escuela.

Hace falta que, tanto profesores, especialistas y directivos se acerquen al contexto familiar para contar con más elementos para diseñar un programa de trabajo e implementar procedimientos didácticos acordes con los intereses y necesidades de sus alumnos, para lo cual es importante contar con la intervención familiar o, mejor aún, lograr una visión sinérgica de los padres y maestros en este proyecto de vida.

El apoyo familiar es muy importante para planear acciones conjuntas entre escuela y familia, más realistas y adecuadas para la formación integral del educando, lo que contribuye de manera significativa a mejorar la calidad educativa. El vínculo entre escuela y familia favorece una educación de calidad.

Cuando los padres cuentan con la información suficiente y conocen qué es lo que se espera de ellos, además de evitar la confusión y los malentendidos, los chismes, los rumores podrán involucrarse de manera más eficiente al proyecto que la escuela ha emprendido.

Capítulo III

3.1. Metodología

La principal consecuencia de una mala alimentación sea la falta de alimentos o por consumo excesivo de ellos. Al primer caso se le conoce como desnutrición. Del segundo, su manifestación más importante es la obesidad, tal como lo reconoce el Desarrollo Integral de la Familia (DIF).

Para este efecto la metodología utilizada para adentrarse en este tema se basa en el método inductivo-deductivo que acepta la existencia de una realidad externa y postula la capacidad del ser humano para percibirla por medio de sus sentidos y entenderla por medio de su inteligencia. El razonamiento deductivo permite establecer un vínculo de unión entre la teoría y observación. La inducción conlleva a acumular conocimientos e informaciones aisladas. <https://www.redalyc.org>>pdf

Desde esta perspectiva en la metodología cualitativa el investigador ve el escenario y a las personas en una visión holística. Las personas, los escenarios o los grupos no son vistos como variables, sino considerados como un todo. El investigador cualitativo estudia a las personas en el contexto de su pasado y de las situaciones en las que se encuentran.

También los investigadores cualitativos son sensibles a los efectos que ellos mismos causan sobre las personas que son objeto de su estudio. Se ha dicho de ellos que son naturalistas, es decir, que interactúan con los informantes de un modo natural y no intrusivo.

En la observación participante, como herramienta del profesional de trabajo social, se trata de no desentonar en la estructura donde observa, por lo menos hasta que hayan llegado a

una comprensión del escenario. En las entrevistas en profundidad, siguen el modelo de una conversación normal, y no de un intercambio formal de preguntas y respuestas.

Aunque los investigadores cualitativos no pueden eliminar sus efectos sobre las personas que estudian, intentan controlarlos o reducirlos a un mínimo, o por lo menos entenderlos cuando interpretan sus datos [R. Emerson, citado en S. Taylor y R. Bogdan 1996].

La concepción de Herbert Blumer de la investigación naturalista parece basarse en diversos contrastes con la tradición dominante de la investigación social:

a) Se investiga en el entorno del mundo real, en vez de hacerlo en entornos creados específicamente para los fines de la investigación.

b) Se estudian los procesos sociales con intervención mínima del investigador, en vez de ejercer el control físico de las variables, esencial en la experimentación de laboratorio.

c) Se utilizan estrategias flexibles para la obtención de datos, y la decisión de qué datos obtener y cómo obtenerlos se toma en el curso de la investigación; esto, en contraposición a la preestructuración de la recolección de datos característica de las encuestas.

d) Se investigan los procesos de interacción social en el momento en que se presentan, en vez de basarse en entrevistas o cuestionarios diseñados para documentar los tipos de actitudes y personalidades.

e) Se construye y se reconstruye continuamente el modelo del proceso que se estudia, en contraposición con aquella investigación que se aboca a probar una serie de hipótesis predefinidas [M. Hammersley 1990, pp. 156-157].

Para este proyecto se requiere hacer una investigación del entorno del mundo real, directamente en el salón de clases para observar las actitudes de las y los niños. El trabajo social se debe realizar con intervención mínima del investigador, sin juicio ni consejos. Para

ello se pueden utilizar estrategias de trabajo y juego con los alumnos, técnicas que permitan la reflexión de sus palabras y así obtener datos precisos para la investigación de los tipos de familia, de los tipos de alimentos y de las creencias familiares.

Los investigadores cualitativos tratan de comprender a las personas dentro del marco de referencia de ellas mismas. Para la perspectiva fenomenológica que promueve la observación natural, sin juicio y para la investigación cualitativa, resulta esencial experimentar la realidad tal como otros la experimentan y se identifican con las personas que estudian para comprender cómo ven las cosas. Herbert Blumer lo explica como sigue:

Tratar de aprehender el proceso interpretativo permaneciendo distanciado como un observador objetivo y rechazando el rol de unidad actuante equivale a arriesgarse al peor tipo de subjetivismo; en el proceso de interpretación, es probable que el observador objetivo llene con sus propias conjeturas lo que le falte en la aprehensión del proceso tal como él se da en la experiencia de la unidad actuante que lo emplea [1969, p. 86]. El investigador cualitativo suspende o aparta sus propias creencias, perspectivas y predisposiciones. Tal como dice Severin T. Bruyn [1966], el investigador cualitativo ve las cosas como si estuvieran ocurriendo por primera vez. Nada se da por sobreentendido. Todo es un tema de investigación.

En este enfoque todas las perspectivas son valiosas. Este investigador no busca la verdad o la moralidad, sino una comprensión detallada de las perspectivas de otras personas. A todas se las ve como a iguales.

Los métodos mediante los cuales estudiamos a las personas necesariamente influyen sobre el modo en que las vemos. Cuando reducimos las palabras y los actos de la gente a ecuaciones estadísticas, perdemos de vista el elemento humano de la vida social es por esto que los métodos cualitativos son humanistas.

Si estudiamos a las personas cualitativamente, llegamos a conocerlas en lo individual y a experimentar lo que ellas sienten en sus luchas cotidianas en la sociedad; aprendemos sobre conceptos tales como belleza, dolor, fe, sufrimiento, frustración y amor, cuya esencia se pierde con otros enfoques investigativos. Aprendemos sobre <<la vida interior de la persona, sus luchas morales, sus éxitos y fracasos en el esfuerzo por asegurar su destino en un mundo demasiado frecuentemente en discordia con sus esperanzas e ideales>>, en palabras de Burgess.

Los investigadores cualitativos ponen en relieve la validez de su investigación. Los métodos cualitativos nos permiten permanecer próximos al mundo empírico [H. Blumer 1969]. Están destinados a asegurar un estrecho ajuste entre los datos y lo que la gente realmente dice y hace. Observando a las personas en su vida cotidiana, escuchándolas hablar sobre lo que tienen en mente, y viendo los documentos que producen, el investigador cualitativo obtiene un conocimiento directo de la vida social, no filtrado por conceptos, definiciones operacionales ni escalas clasificatorias.

En síntesis, se comprende que la investigación de un trabajador social es una descripción sin juicio del problema planteado, en una comprensión empática de la experiencia y sus múltiples realidades en la que viven los sujetos

Es importante que en la investigación cualitativa se hable de la necesidad de lograr y asegurar la obtención de la situación real y verdadera de las personas a las que se investiga y, en este sentido, será preferible y más descriptivo hablar de la necesidad de autenticidad, más que de validez. Esto significa que las personas logren expresar realmente su sentir.

En la investigación cualitativa no interesa la representatividad; una investigación puede ser valiosa si se realiza en un solo caso (estudio de caso), en una familia o en un grupo

cualquiera de pocas personas. Si en la investigación cualitativa buscamos conocer la subjetividad.

... [método se refiere a una técnica empleada en la adquisición y elaboración del conocimiento.] Se utilizará la observación participante y análisis para entender sin juicio el contexto de la comunidad colocando en el centro la investigación directa y el trabajo de campo.

La observación no implica únicamente obtener datos visuales; de hecho, participan todos los sentidos. Al respecto, Patricia y Peter Adler señalan que <<la observación consiste en obtener impresiones del mundo circundante por medio de todas las facultades humanas relevantes. Esto suele requerir contacto directo con el (los) sujeto(s) aunque puede realizarse observación remota registrando a los sujetos en fotografía, grabación sonora, o videograbación y estudiándola posteriormente>> [1998, p. 80).

Buffordjunker [1960] propone: Observador como participante. Se refiere al investigador que cumple la función de observador durante periodos cortos, pues generalmente a esto le siguen las observaciones de entrevistas estructuradas.

3.2. Diseño

Entrevista

Una entrevista es una conversación que tiene una estructura y un propósito. En la investigación cualitativa, la entrevista busca entender el mundo desde la perspectiva del entrevistado, y desmenuzar los significados de sus experiencias. Steinar Kvale define que el propósito de la entrevista en la investigación cualitativa es <<obtener descripciones del mundo de vida del entrevistado respecto a la interpretación de los significados de los fenómenos descritos>> [1996, p. 6].

Esta propuesta se nutre de cuestionarios abiertos y los criterios que sustentan cada una de las preguntas sean directos y breves. En este caso se trata de los problemas y preguntas de investigación siguientes:

Detectar si la población de padres de familia tiene una actitud favorable ante la educación de la salud para sus hijos, explorando si su opinión variase si fuera impartida en el ámbito escolar por profesionales preparados.

Este propósito también incluye el apoyo de otra metodología: la investigación-acción, que pretende resolver problemas cotidianos e inmediatos; tratando de hacer comprensible el mundo social y busca mejorar la calidad de vida de las personas. Elliot [citado por J. McKernan 2001] define la investigación-acción como «el estudio de una situación social con miras a mejorar la calidad de la acción dentro de ella» [p. 16]. Igualmente, Halsey la define como una «intervención a pequeña escala en el funcionamiento del mundo real [...] y el examen minucioso de estas intervenciones» [citado por J. McKernan 2001].

De acuerdo con McKernan, la investigación-acción se fundamenta en tres pilares:

1. Los participantes que están viviendo un problema son los mejor capacitados para abordarlo en un entorno naturalista.
2. La conducta de estas personas está influida de manera importante por su entorno natural.
3. La metodología cualitativa es la más conveniente para el estudio de los entornos naturalistas, puesto que es uno de sus pilares epistemológicos.

Como puede apreciarse, el método de la investigación-acción se inserta en lo que se considera una postura predominantemente pragmática o práctica de la vida cotidiana, buscando soluciones inmediatas.

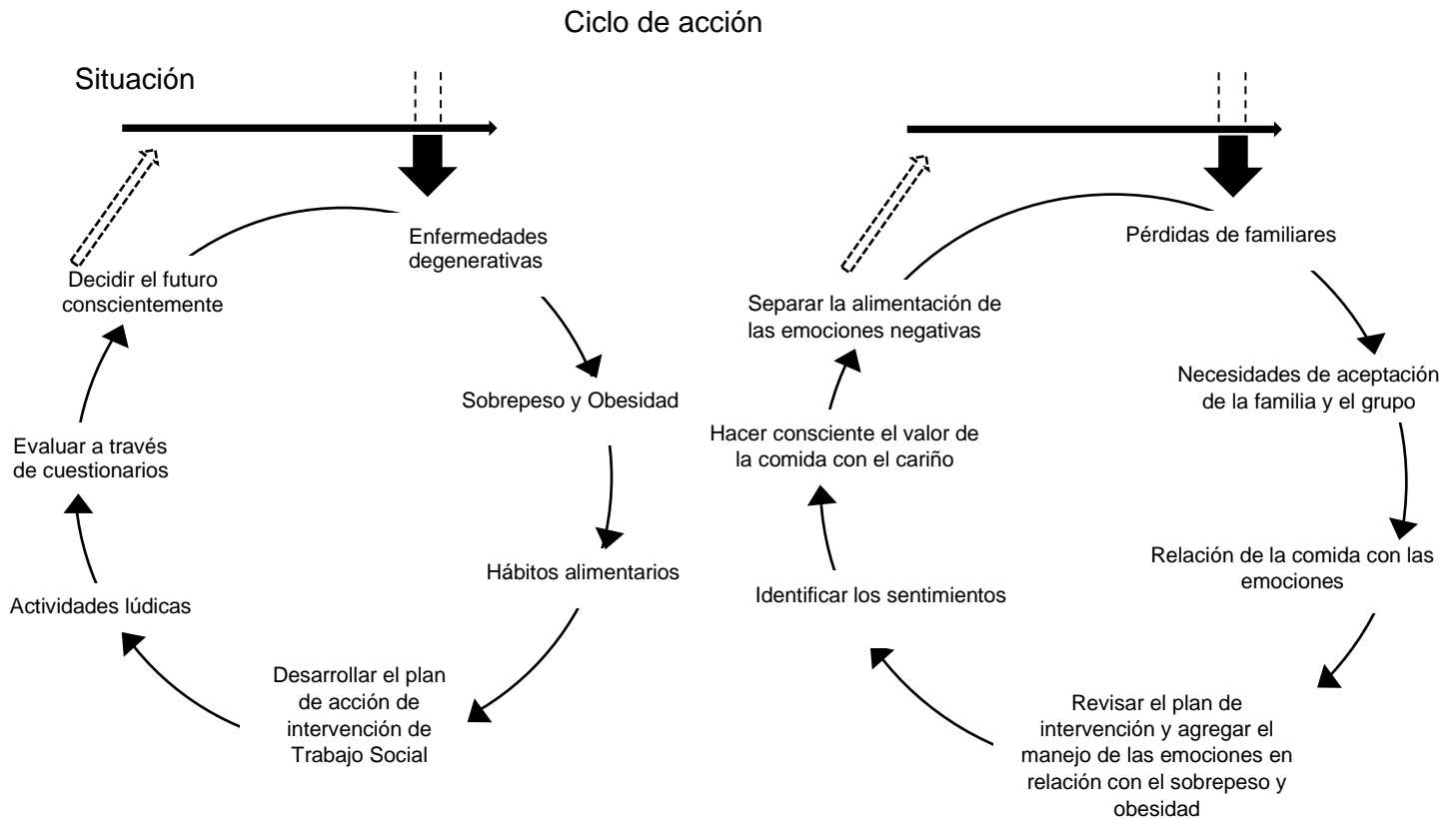
El fundador de la investigación-acción fue Kurt Lewin quien, a mediados de la década de los años cuarenta del siglo XX, la planteó como una forma de indagación experimental basada en el estudio de grupos que experimentaban problemas. El interés de Lewin se vio atraído por el estudio de las actitudes individuales y las decisiones tomadas en pequeños grupos que posteriormente podían manipularse.

Su modelo consiste en una serie de decisiones en espiral, las cuales se toman en ciclos repetidos de análisis para reconceptualizar el problema. Lewin considera que la investigación-acción se compone de pasos seriados de acción: planificación, identificación de hechos, ejecución y análisis.

En síntesis, el análisis de la información busca conducir a una mejor comprensión de un fenómeno, lleva a explicaciones alternativas, representa un proceso de comparación que encuentra patrones y compara datos, y es a la vez un proceso ordenado y cuidadoso con gran flexibilidad, este constituye el corazón del análisis de datos cualitativos.

De acuerdo a este método revisando las necesidades del grupo, se realiza un esquema con la problemática detectada, tomando en consideración otras variables dentro del contexto que tienen otros alcances que el tiempo no será suficiente para trabajar en ellos, más si abrirán otras perspectivas para los maestros de grupo cuando tengan otras generaciones en sus manos.

Figura 1.



Fuente: (Elaboración, Propia, mayo, 2022).

3.3. Población de estudio

La población escolar de la Escuela Justo Sierra turno matutino tiene un total de 685 estudiantes, está ubicada en la colonia Reforma Agraria. Son 30 niños y niñas en el grupo 6to "C", 14 niñas y 16 niños entre las edades de 11 y 12 años.

3.4. Muestra

De tres grupos de sexto grado A, B, y C se toma una muestra aleatoria donde se elige el sexto grado grupo "C", con participantes voluntarios debido a que se hace una propuesta de estudio sobre un tema determinado en relación con la salud, para la intervención del proyecto de investigación.

3.5. Criterios de selección

Criterios de inclusión

Niños y niñas con sobrepeso y obesidad

Criterios de exclusión

Niños y niñas con peso normal

Criterios de eliminación

Niños y Niñas que hicieron cambio de escuela o, se dieron de baja por inasistencia.

3.6. Técnicas de selección de la muestra

A partir de la técnica de muestreo aleatorio, la investigación se fue completando los meses marzo, abril, y mayo de 2022. Se requirieron tablas de peso para hacer un comparativo entre los pesos reales y los pesos normales de acuerdo a la edad de los alumnos en estudio.



Tabla de Peso y Talla del Niño Mexicano

EDAD	PESO BAJO	PESO PROMEDIO	PESO ALTO	Talla en cm. ±6%
2 años	10.8 kg	12.0 kg	13.2 kg	80
3 años	12.6 kg	14.0 kg	15.4 kg	90
4 años	14.4 kg	16.0 kg	17.6 kg	100
5 años	16.6 kg	18.0 kg	19.8 kg	106.5
6 años	18.2 kg	20.0 kg	22.0 kg	113
7 años	19.8 kg	22.0 kg	24.2 kg	118
8 años	22.1 kg	24.5 kg	26.9 kg	123
9 años	24.3 kg	27.0kg	29.7 kg	127.5
10 años	27.0 kg	30.0 kg	33.0 kg	132
11 años	29.8 kg	33.1 kg	36.4 kg	139
12 años	33.0 kg	36.6 kg	40.2 kg	142
13 años	34.0 kg	38.0 kg	41.8 kg	147



Tabla de Peso y Talla de la Niña Mexicana

EDAD	PESO BAJO	PESO PROMEDIO	PESO ALTO	Talla en cm. ±6%
2 años	10.8 kg	12.0 kg	13.2 kg	80
3 años	12.6 kg	14.0 kg	15.4 kg	90
4 años	14.4 kg	16.0 kg	17.6 kg	100
5 años	16.6 kg	18.2 kg	19.8 kg	106.5
6 años	18.2 kg	20.0 kg	22.0 kg	112
7 años	19.8 kg	22.0 kg	24.2 kg	117
8 años	21.8 kg	24.2 kg	26.7 kg	123
9 años	24.1 kg	26.8 kg	29.5 kg	127.5
10 años	27.4 kg	30.4 kg	33.4 kg	133.5
11 años	31.2 kg	34.7 kg	38.2 kg	141
12 años	35.5 kg	40.5 kg	44.5 kg	150
13 años	41.6 kg	46.2 kg	50.8kg	154

Fuente: (Sequoia, Cennro, 2016)

3.7. Instrumento para la recolección de datos

Se elaboró una encuesta utilizando la técnica de entrevista que arrojó datos que corroboran la observación inicial en el Hospital General de Querétaro.

El instrumento implementado describe la interpretación del tema de acuerdo a la formación académica del tema de acuerdo a la formación académica. Se realizó una entrevista con las y los alumnos del grupo, con el personal docente y directivos de la institución.

3.8. Interpretación

Se elaboró una matriz de doble entrada con la siguiente ponderación:

Sí (lo comprendo), No (lo comprendo), No lo sé.

Tabla: 1.3 Interpretación

	Sí.	No.	No lo sé.
¿Sabes que es el sobrepeso y la obesidad?			
¿Sabes cuáles son los riesgos de la obesidad infantil?			
¿Podrías identificar cuáles son las causas por qué ha aumentado el sobrepeso y la obesidad en niños y niñas?			
¿Sabes cuál es la situación de la obesidad infantil en México y Querétaro?			
¿Conoces de algunas recomendaciones para poder evitar la obesidad infantil?			
¿Sabes cómo se desarrolla la obesidad infantil?			
¿Cuándo estás en una situación emocional comes demás?			
¿Conoces cómo se puede prevenir la obesidad infantil?			
¿Tienes un horario establecido para tomar tus alimentos?			
¿Quiénes son los integrantes de tu familia?			
¿Cuántas veces a la semana comes comida no saludable?			
¿Consideras que el sobrepeso y la obesidad pueden dañar tu salud?			
¿Dónde te sientes más seguro/a?			
¿Te sientes estresado (a) o ansioso (a)?			
¿Sabes que el uso excesivo de videojuegos es causa de sobrepeso y obesidad?			

¿Crees que el sobrepeso y la obesidad pueden curarse?			
¿Sabes algo sobre las etiquetas negras que traen los productos de comida chatarra?			
¿Si tuvieras algo lindo que decirte, que te dirías?			

Fuente: Elaboración propia (mayo, 2022).

Haciendo un análisis de las respuestas, la mayoría de las y los alumnos saben sobre el tema del sobrepeso y la obesidad, saben sobre las posibles causas y consecuencias, también pueden identificar sobre las enfermedades crónico-degenerativas no transmisibles, debido a que tienen primos de su edad con sobrepeso u obesidad y ya tienen diabetes. Las y los alumnos comentaron que tienen familiares a quienes se les ha amputado alguna extremidad del cuerpo.

No tienen información sobre qué es lo que pasa en el País o en el Estado con los que refiere a este tema, comentaron que no hay instituciones o profesionales que vayan a hablarles sobre el tema. También comentaron que cuando sienten ansiedad o estrés les da mucho por comerse las uñas o dormirse y después les da por comer un poco más de lo normal.

Saben que se puede prevenir el sobrepeso y la obesidad haciendo ejercicio y alimentándose de manera más saludable, algunos mencionan que eran gorditos y que haciendo alguna actividad física como la natación su complexión se modificó, otro más mencionó que también era gordito y que cuando su papá comenzó a llevárselo a trabajar su estatura aumentó y que bajó mucho de peso. La mayoría comentó que no tienen un horario específico para comer, comen alrededor de las 3 y 6 de la tarde cuando llegan sus padres del trabajo.

Cuando se les preguntó a las y los alumnos cuantos días a la semana consumían comida no saludable la mayoría comentó que alrededor de 5 días a la semana. Consideran que es cierto que el sobrepeso puede dañar la salud, incluso que hasta las personas podrían

morirse. También creen que el sobrepeso y la obesidad puede curarse manteniendo un estilo de vida más saludable y que dejen de comer grasas, comida chatarra y no tanta comida y que coman más verduras.

Con lo que respecta a los sellos que se están poniendo en los dulces, comida no saludable y a toda comida que consumimos, tienen alguna noción sólo repiten los que aparece en las etiquetas, más no hay una información que los ayude a poder explicar el motivo real de porque están con el sistema de los sellos.

Se le ha preguntado sobre donde se sienten más seguros o seguras si en casa o en la escuela, la mayoría comentó que, en casa pero que la escuela estaba mejor porque muchas veces la mayor parte del tiempo están solos debido a que los padres trabajan y que estando en la escuela era más divertido debido a que podían convivir con sus compañeros y compañeras.

Antes de finalizar la entrevista se les hizo la pregunta puedes decirte algo lindo, la mayoría de las niñas y niños su respuesta fue es que no sé qué decirme es más fácil que se los diga a mis mascotas o a otras personas, con apoyo de la instructora comenzaron a intentar sacar palabras bonitas para sí mismos del cual hubo respuestas como “tengo una linda sonrisa”, “soy inteligente” y “sí puedo superar todo lo que me han dicho que me ha lastimado”.

Alrededor de tres alumnos sí pudieron expresarse algo lindo como: “me gusta mi personalidad”, “soy muy guapo” y “soy un líder”

3.9. Procedimientos

Se realizó una propuesta al director de la institución CIES “Vasconcelos” con la decisión de titulación por medio de tesis y se solicitó al director que fungiera como mi asesor de mi investigación, posteriormente se asistió a diferentes escuelas primarias a solicitar el acceso para la recabar la información.

Después de algunas solicitudes fui aceptada por una docente del sexto grado de la Escuela Primaria Justo Sierra la Lic. en Educación Primaria. Nelly M. F. Para realizar el proyecto se elaboraron planeaciones con enfoque de Trabajo Social sobre los temas de alimentación saludable.

3.10. Análisis de Datos

Se hizo una criba de la información para el análisis de datos con método cualitativo y se agregó el tema de la violencia dentro de la escuela tratando de no tocar la sensibilidad de algunos padres de familia.

3.11. Aspectos Éticos

Se les comunicó que toda información proporcionada por los entrevistados sería confidencial y sólo se utilizaría con el fin de realización de la tesis

Capítulo IV

4.1. La regulación de la publicidad de alimentos y bebidas no saludables dirigida a Niños, Niñas y Adolescentes.

4.1.1 Contexto

México es uno de los Países con mayores cifras de sobrepeso y obesidad infantil, 40% de las niñas y niños en edad escolar y el 43.8% de los adolescentes padecen de esta condición convirtiéndose en un grave problema de salud al llegar a la adolescencia y la adultez.

El exceso de peso durante la infancia y la adolescencia no sólo puede provocar problemas de salud mental como depresión y ansiedad, sino que también aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y cáncer, lo cual disminuye su calidad y esperanza de vida.

El contexto donde se está realizando la intervención, coincide con la información de la UNICEF, en esta tabla se representa la cantidad de niñas y niños por grupo en total y categorizando a los niños y niñas que padecen la condición de obesidad en el rango de las edades en las cuales mi proyecto de tesis establece que es de 6 a 12 años de edad dentro de la primaria Justo Sierra Turno Matutino en el Estado de Querétaro.

Tabla 1.3 Niñas y Niños con sobrepeso y obesidad

Grado	Grupo	TOTAL, DE ALUMNOS	CANTIDAD DE ALUMNOS CON SOBREPESO Y OBESIDAD	
			Niñas	Niños
1	A	39	2	3
	B	38	1	1
	C	38	1	3
2	A	38	3	2
	B	38	1	1
	C	38	3	3

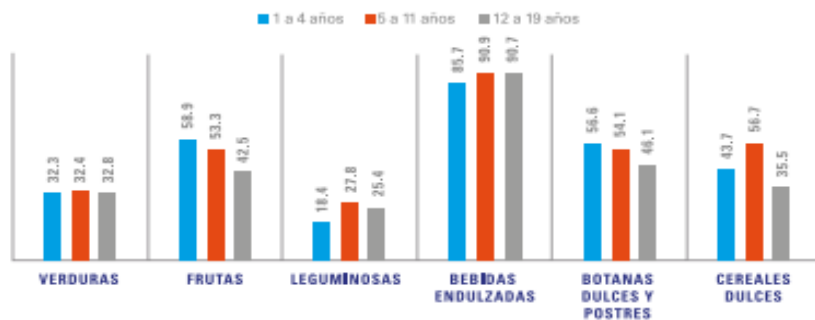
3	A	38	1	3
	B	38	-	-
	C	38	1	3
4	A	38	2	2
	B	38	2	3
	C	38	3	2
5	A	39	2	2
	B	38	2	7
	C	38	3	5
6	A	39	5	6
	B	39	3	4
	C	35	2	6
TOTAL		685	47	56

Fuente: Elaboración propia (mayo, 2022)

Aproximadamente el 15% de las y los alumnos de la primaria Justo Sierra ya están en sobrepeso y obesidad.

Los niveles de sobrepeso y obesidad en la niñez se deben a una alimentación inadecuada en términos de calidad. Con base en información de las últimas Encuestas de Salud y Nutrición (ENSANUT) se sabe que en México la alimentación de las niñas, niños y adolescentes se caracteriza por un consumo insuficiente de verduras, frutas y leguminosas y un consumo excesivo de alimentos ultra procesados como bebidas endulzadas, botanas, dulces y cereales dulces.

Figura 1. Porcentaje de niñas, niños y adolescentes según los tipos de alimentos que consumen



Fuente: ENSANUT 2020

(UNICEF, 2021)

Algunos alumnos llegan sin desayunar y consumen su lunch para el tiempo de recreo, en general contiene un alto consumo de productos embutidos, como las salchichas, mortadela, jamón de baja calidad, muy pocos alumnos llevan un lunch variado, donde incluyan frutas o verduras.

4.1.2 Antecedentes a nivel Mundial

El programa de la UNESCO en materia de Derecho a la Educación desarrolla da seguimiento y promueve las normas y estándares que atañen el derecho a la educación con miras a implementar el derecho en el Plano Nacional y a hacer la consecución de la agenda 2030 de Educación proporcionando asesoramiento técnico y asistencia a los Estados miembros.

Cuba se toma muy en serio de la educación. Se convirtió en una prioridad después de que Fidel Castro liderara el triunfo de la Revolución en 1959. La educación ayudó a que el país se deshiciera de la etiqueta que le habían impuesto de ser el territorio más desigual del Caribe hispánico durante los periodos coloniales y postcoloniales de principios del siglo XX.

Las bases de la nueva orden social – y socialista – de Fidel se fundamentaban en la idea común de que sólo una educación de calidad podría acabar con la grave situación de pobreza, ignorancia y subdesarrollo que sufre el país.

Cuba invirtió mucho dinero para conseguir que su sistema educativo fuera de calidad. Durante las décadas de 1980 y 1990, la relación entre los gastos de educación y el producto interior bruto se encontraba entre las más altas del mundo.

Chile fue de los primeros países en específicamente restringir la publicidad de alimentos y bebidas dirigidas a la población infantil en junio de 2016 publicó la Ley sobre la Composición Nutricional de los Alimentos y su Publicidad y en mayo de 2018 publicó la Ley de Publicidad de Alimentos donde la población objetivo eran las niñas, niños y adolescentes menores de 14 años dirigido a los productos con un alto contenido de energía, azúcar, sodio y grasa saturadas regulando los mass media como la T.V, radio, cine, internet, juegos interactivos, empaques, puntos de venta y escuelas.

Se restringió el uso de mascotas o personajes, caricaturas, sancionando con llamadas de atención o multas por la venta de estos productos.

4.1.3. Antecedentes a nivel Nacional

En México se inició una regulación de publicidad de alimentos y bebidas dirigidas a la infancia y adolescencia en 2009 se implementó el Código de Autorregulación Publicitaria de Alimentos y Bebidas no Alcohólicas dirigidas al público infantil (Código PABI) el cual no cumplía con las recomendaciones internacionales que no establecía criterios nutricionales para la restricción publicitaria es decir, permitía el uso de estrategias para atraer a la población infantil y adolescente utilizando la televisión y dejando de lado otros medios de comunicación.

Desde el 2010, la Organización Mundial de la Salud (OMS) emitió una serie de recomendaciones para que los países miembros regularan la publicidad de alimentos y bebidas dirigidas a niños, niñas y adolescentes.

En 2014 se publicaron en México los lineamientos que norman la publicidad de alimentos y bebidas no alcohólicas, esta regulación sólo se orientó a cine y televisión sin tomar en cuenta los canales de comunicación utilizados por la industria como promociones a través de regalo, muestras gratis, patrocinios de eventos benéficos, deportivos e incluso de escuelas se utilizaron influencers, la publicidad en videojuegos, el uso de redes sociales, páginas de internet, juego y aplicaciones diseñadas a partir de la información que dejan los usuarios al navegar en los entornos digitales.

En 2020 se publicó la Norma Oficial Mexicana (NOM - 51) sobre las especificaciones generales de etiquetado para los alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados, la cual prohíbe que los productos que porten uno o más sellos incluyan personajes infantiles, animaciones, dibujos animados, celebridades, deportistas o mascotas, elementos interactivos dirigidos a los niños que inciten, promuevan o fomenten el consumo, compra o elección de productos poco saludables.



Fuente: (Nutrición, 2021)

4.1.4. Productos hechos en la industria alimentaria

¿Qué es un alimento industrializado?

Son aquellos alimentos procesados por grandes empresas transnacionales como Bimbo, Kellogg's, Nestlé, Gerber, Sabritas, sopas maruchan y otras más, en el que se añaden varios ingredientes, como: sal, azúcar, aceite, grasa, sustancias alimenticias y aditivos para hacer más agradable su sabor y características y además para aumentar su tiempo de almacenamiento (Alimentación para la salud, 2021).

Los alimentos industrializados se identifican principalmente por su presentación en caja, lata, paquete congelado; tienen una leyenda que dice que están listos para cocinar, otros solo se necesitan calentar en el microondas y consumir. En su empaque contiene algunos sellos negros que dicen contener calorías, azúcares, grasas saturadas, grasas trans, sodio, etc. Además de encontrarse en gran cantidad en tiendas, estancos y tiendas departamentales

¿Qué contienen los alimentos industriales? Además del ingrediente principal (harina, soya, carne), contienen sustancias alimenticias como proteínas hidrolizadas, maltodextrinas, lactosa, caseína, suero, gluten, fructuosa, entre otros. Y aditivos como: aromatizantes, saborizantes, colorantes, emulsionantes, edulcorantes, humectantes, etc., que solo se utilizan en la industria alimentaria para el desarrollo de este producto.



Fuente: (Nutrición, 2021)

De acuerdo con la página, Alimentación para la salud, no recomienda algunos alimentos, especialmente los que vienen identificados con una o más etiquetas negras que marcan el exceso de sodio, calorías, etc. porque tienen una asociación entre el consumo y el desarrollo del sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial, y otras más.

También se han eliminado los personajes infantiles que eran motivos sugerentes como ideales para los niños en una etapa que buscan modelos a imitar

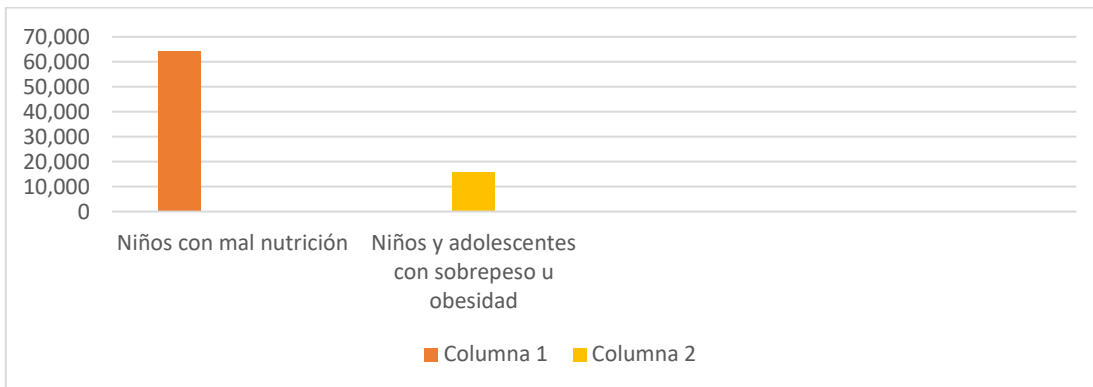


Fuente: (Nutrición, 2021)

4.1.5. Antecedentes a nivel Estatal

A pesar de la evolución en las políticas públicas y programas de alimentación y nutrición en México, persiste la desnutrición y las enfermedades asociadas con deficiencias alimentarias, así como la aparición de nuevas enfermedades relacionadas con estas que, aun cuando antes no lo representaban, hoy son un problema de salud pública, como la obesidad.

En Querétaro se tiene un registro de 64 mil 332 niñas y niños menores de cinco años con mal nutrición, 3 mil 699 presentan algún tipo de desnutrición y 4 mil 631 con sobrepeso u obesidad; de 28 mil 404 adolescentes, 2 mil 618 presentan bajo peso y 11 mil 305 sobrepeso u obesidad. (Sistema DIF, 2021).



Fuente: Elaboración Propia

Los niños mal nutridos son tan vulnerables como los niños con sobrepeso y obesidad.

4.2. Instancias involucradas en la problemática de la obesidad

Los Institutos Nacionales de Salud han surgido como respuesta a una necesidad de la Salud Pública y el desarrollo de la medicina en México. La colaboración entre ellos ha tenido lugar a lo largo de su historia como producto de necesidades y proyectos concretos. La obesidad y el síndrome metabólico como problemas de salud afectan a pacientes que son objeto de atención en cada uno de los Institutos y Hospitales de Alta Especialidad.

4.2.1. Instancias involucradas a nivel Internacional

Organización de las Naciones Unidas

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

Organización Mundial de la Salud

Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico

Organización Panamericana de la Salud

Comisión Económica para América Latina

Oficina Regional para América Latina y el Caribe

Convención sobre los Derechos del Niño

Comisión Internacional de Derechos Humanos

4.2.2. Instancias involucradas a nivel Nacional

Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Subviran

Comisión Coordinadora de los Institutos Nacionales de Salud y Hospitalidad de alta Especialidad.

Instituto Nacional de Pediatría.

Instituto Nacional de Salud Pública

Instituto Nacional de Psiquiatría Ramon de la Fuente Muñiz

Institutito Nacional de medicina Genómica

Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez

Hospital General Dr. Manuel Gea González

Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes

Comisión Nacional de Derechos Humanos

4.2.3. Instancias involucradas a nivel Estatal

Secretaría de Salud del Estado de Querétaro

Sistema DIF Querétaro

Secretaría de Desarrollo Social del Estado de Querétaro

Instituto Mexicano del Seguro Social

Comisión Estatal de Derechos Humanos

4.2.4. Modelo de los niveles de motivación para seguimiento del tratamiento en los pacientes obesos

1. Precontemplación – no hay intención de cambio
2. Contemplación – hay consciencia de los problemas se piensa en ellos, pero no hay intención de cambiarlos.
3. Preparación – existe la intención de cambiar, pero no lo ha hecho en el último año
4. Acción – se cambian conductas, actitudes, experiencias o el entorno para superar el problema.
5. Mantenimiento – ya se han modificado las conductas, se previenen recaídas y se consolidan los logros. Fuente: (Cols., 2009)

La obesidad ha estado presente a lo largo de la historia de la humanidad sin distinción de clase y cultura; sin embargo, en la actualidad su aumento en todo el mundo y prevalencia han alcanzado niveles alarmantes que por ello se denomina globesidad. Hace menos de

un siglo era problema sólo de países desarrollados por el exceso de comida rápida; no obstante, este problema se ha ido incrementando en países en desarrollo por el abuso de comida industrializada.

Carballeda, Contreras (2008) menciona que los nuevos riesgos sociales dentro de la vida cotidiana resultan inevitables debido a la gran influencia de los medios de comunicación que constantemente envían mensajes subliminales especialmente a la población más vulnerable; los niños. Los comerciales en la televisión se dirigen a la alimentación, especialmente cuando se trata de los alimentos básicos, los alimentos más consumidos o los alimentos más valorados, aunque no necesariamente son los mejores para los niños.

Por consiguiente, si queremos lograr una intervención en lo social debemos acceder a los espacios microsociales donde se construye la cotidianidad de los sujetos sobre quienes se interviene. (Carballeda, 2002).



Fuente: Elaboración propia (abril 2022)



Intervención en el espacio de investigación de Trabajo Social

Capítulo V

5.2. Grupos

5.2.1. Importancia de los grupos en la sociedad

El Trabajo Social tiene una función de concientización, movilización y organización del pueblo, para que, en un proceso de promoción del autodesarrollo interdependiente, los individuos, grupos y comunidades realizando proyectos de trabajo social insertos críticamente en el lugar donde se vaya a hacer la intervención.

También el Trabajo Social es una profesión que promociona los principios de los Derechos Humanos y la Justicia Social, por medio de la utilización de teorías sobre el comportamiento humano y los sistemas sociales. El trabajador social promueve la participación y compromiso de los grupos de participación ciudadana para ampliar la cobertura de los programas de asistencia social.

Surge otra pregunta clave ¿Qué es un grupo? De acuerdo a Telma Barreiro (2015), un grupo pequeño es un agrupamiento humano que posibilita que las personas puedan actuar cara a cara conocerse y reconocerse por su nombre y sus identidades en este sentido hablaremos de un grupo familiar, un grupo laboral o un grupo escolar.

Para que haya un grupo no es necesario que predomine la solidaridad la cooperación y un sentido de comodidad o bienestar. En este caso puede haber un grupo aglutinado por una enfermedad, por la escuela en un grupo, no es la calidad de los vínculos sino el grado de interdependencia funcional entre los miembros lo que otorga el carácter de grupo y marca la intensidad de la cohesión.

Un grupo se constituye a través de una historia y a través de un proceso se van consolidando ciertas pautas de conducta.

A lo largo de la historia de un grupo, los integrantes pueden vivir momentos de mayor cohesión que es la unión o relación estrecha entre las personas, otro aspecto muy importante es la membresía, es decir, cuando las personas mencionan que pertenecen a tal o cual grupo. Los alumnos del 6to “C” se sienten orgullosos de pertenecer al mejor grupo, porque la maestra titular lo dice cada mañana.

Kurt Lewin (1944) pensador proveniente de la escuela de la Gestalt, creador de la corriente dinamista utilizó por primera vez la expresión “dinámica de grupos”.

En este mismo orden de los grupos se ha comprendido que al estado de desorganización social o aislamiento del individuo como consecuencia de la falta o de la congruencia de las normas sociales se llama anomia. En el grupo hay niños que se aíslan de los juegos grupales y son poco participativos en las clases. La trabajadora social, con escucha activa, puede colaborar a que los niños se puedan integrar a sus iguales.

El fenómeno grupal abordándolo como un evento micro social identifica cuales son las necesidades con que las personas llegan a los grupos. Los niños son llevados a la escuela por una obligación de los padres y la escuela los agrupa de acuerdo con la edad, el grado y disposición del personal docente.

Los niños tienen una condición de persona, de un ser – en – relación un ser que en gran parte está hecho de los otros y seguirán necesitando esencialmente de los otros durante toda su existencia por eso uno de los grandes miedos es la soledad. (Barreiro, 2015)

A veces la persona prefiere soportar malos tratos dentro de un grupo que quedarse fuera de él. El ejemplo de algunos niños y niñas en vez de disfrutar el recreo con compañeros o compañeras del grupo muchas veces están buscando la compañía de la maestra titular del grupo o de la atención de la trabajadora social buscando una confirmación de las figuras de autoridad. Muchas veces las necesidades afectivas y de reconocimiento pueden llegar a

cubrirse con algunos vínculos bipersonales por medio del apego y pues esto le permite prescindir de un buen grupo de pertenencia.

Cada uno de nosotros tiene una imagen de sí mismo y esa imagen condiciona su conducta y su relación con los demás. La autoimagen puede ser básicamente positiva o básicamente negativa, por lo tanto, aparecen en algunos niños deseos de cambios con un “me gustaría ser más ... o menos que”. Los niños compiten en quien es el más guapo, quien termina primero la actividad, etc.

Las conductas o actitudes pueden irse modificando de acuerdo con el grado de inserción o de confianza que se vaya adquiriendo en el grupo incluso puede ocurrir que en distintos grupos la misma persona adopte diferentes “estrategias” de integración.

Algunos niños o niñas hacen juegos para poder sentir que pertenecen al grupo, pero estos mismos incluyen formas violentas de relacionarse entre ellos como estrategia de grupo y después terminan peleándose porque no esperaban otras reacciones de sus compañeros del grupo.

Un grupo puede ser un lugar que de profundo bienestar a sus miembros y sea causa de gratificación y promotor de salud mental, como un lugar donde se produzca sufrimiento y deterioro psíquico a la vez que existen grupos que estimulan el desarrollo y el bienestar de sus miembros, hay otros grupos donde la persona puede verse violentada, agredida, postergada en su proceso de crecimiento personal. En este caso el grupo ha tenido una gran cohesión por el trabajo de la maestra titular y de su trabajo con los padres de familia.

En un clima hostil los niños se ven obligados a estar “a la defensiva” en el grupo sano prevalece un clima de solidaridad, la cohesión se produce por factores efectivos de signo positivo y no sobre la base del clima agresivo. En el grupo hay un niño que ofende a sus

compañeros, los golpea, tiende a tocar sus genitales, parece ser que no vive en un hogar nutricional.

Como trabajadora social se realizó una intervención con un alumno con obesidad y se hizo una entrevista con la mamá, la señora comentó que el alumno es un niño retraído, con baja autoestima, que le es difícil adaptarse fuera de la casa, mencionó también que el niño tiene una fuerte relación con la comida cuando no sabe cómo tener el manejo de sus emociones,

Este alumno pertenece a una familia extendida, la abuelita reconoce que cuando lo ve triste la mayoría de las veces le ofrece una cantidad extra de comida, sin querer se fortalece el vínculo con la comida, incluso si no se le ofrece ese extra de comida, el niño busca como poder comer más de lo que debería de consumir para su edad.

La mamá refirió que está pasando por dos pérdidas, la primera es el fallecimiento del padre-abuelo y ella contuvo las emociones en el momento en que falleció mencionó que no había llorado y que piensa que lo transmitió al niño porque él tampoco había llorado, después siguió hablando sobre qué está pasando un proceso de separación con el padre del alumno, incluso informó que el padre del niño muchas de las veces le hacía comentarios como de “tú no puedes”, “no sabes hacerlo”, “hazte para allá”, la mamá menciona que ese tipo de comentarios al alumno lo han hecho sentir muy inseguro y tener una relación más estrecha con la comida para compensar su inseguridad.

En otro día se estuvieron haciendo otras intervenciones, una niña que se acercó hacia la instructora llorando, diciendo que no se sentía parte del grupo y que se sentía excluida, dentro de toda esta plática, expresó que ella era una niña “gordita” y que por parte de alguna compañera del grupo sufrió bullying cuando le dijo gorda, comentó que la mayor parte del tiempo la pasa sola en su casa y que es cuando comenzaba a comer demás, y que su refugio y compañía era la comida. Mencionó también que no ha podido sanar la herida de

la separación de sus padres, que incluso el papá le ha dicho que ella no es su hija, que no la quiere ver y que no tiene la obligación de tener una relación con ella, también expresó que hace un año falleció su abuelita y que era la persona de quien recibía más apoyo y que ahora se sentía sola y abandonada y parece que sufre de ansiedad generalizada que maneja a través de la comida y que trata de controlar el comer más de la porción que le ofrecen, su justificación es que no quiere volver a sufrir el maltrato de alguien por su físico y hace todo lo posible por seguir gordita.

La alumna ha mencionado que ella siente mucho apego con las personas que le dan un poco de atención debido a que muchas veces siente el rechazo de las personas y que es algunas veces cuando le da por comer demás para poder sentirse querida, aunque fuera por toda la comida que consume.

El objetivo del grupo sano pretende generar una matriz cooperativa, es importante que haya uno o más objetivos grupales acerca de los cuales exista claridad y coincidencia entre los miembros. Cuando actuamos dentro de un grupo muchas veces aparecen problemas, obstáculos que perturban nuestra tarea y nos dificultan el realizar los objetivos previstos, o, simplemente, nos impiden sentirnos bien, generando sensación de malestar e impotencia.

De este supuesto surge la importancia del diagnóstico de la situación y solución del problema que depende de formular un diagnóstico acertado.

El marco teórico del trabajo de grupos de Telma Barreiro (2015) propone una postura con enfoque humanista – integrativo, que asume ciertos supuestos humanistas fundamentales considerando que el trabajo de grupos ha de estar dirigido al cuidado y respeto por las personas y su derecho a un proceso sostenido de crecimiento. Desde esta propuesta, el grupo no ha de ser un instrumento para la manipulación o el sostenimiento o para el uso y explotación de las personas por otras, sino para el bienestar, la libertad y el crecimiento de

los seres humanos involucrados, sea que se trabaje en educación, en salud, en distintos grupos de reflexión o de ayuda mutua, en promoción comunitaria, etcétera.

Otro supuesto es la confianza básica en la naturaleza humana con un gran potencial positivo y constructivo, la creencia en un ser humano básicamente susceptible de crecimiento en la medida que pueda moverse dentro de un medio social que tienda a satisfacer sus necesidades más auténticas (Erich Fromm, Ashley Montagu, Abraham Maslow, Rollo May, Viktor Frankl y Carl Rogers, vinculados al humanismo antropológico contemporáneo).

5.3. El uso de talleres para la reflexión grupal

En este tipo de estrategias se convocan y trabajan para realizar un aprendizaje, adquirir una habilidad desarrollar alguna potencialidad o elaborar algún producto. En general, culminar con una realización concreta, fruto del trabajo realizado dentro del grupo.

De acuerdo con Telma Barreiro (2015) los grupos de promoción comunitaria son grupos que se realizan para promover organizaciones populares autogestionarias y autónomas dentro de las comunidades; suponen una metodología pedagógica participativa en la línea de la educación popular y se desarrolla mayoritariamente en zonas o sectores humildes de la población.

En estos grupos las personas son estimuladas a aportar sus experiencias para compartirlas, compararlas y resignificarlas a la luz del trabajo conjunto produciendo un conocimiento colectivo, posibilitando a cada uno conectarse con su propia realidad y sus vivencias de manera reflexiva. Este trabajo grupal permite así afianzar la autoestima y la capacidad de acción comunitaria y social. De todo este contexto el trabajador social tiene una gran importancia en la comunidad donde se integra.

Los seres humanos tenemos profundas diferencias psíquicas y espirituales y también profundas semejanzas. La cultura y la sociedad nos aportan para transformarnos en personas de ahí nacimos en un grupo parental primario llamado familia. Luego fuimos creciendo y recorrimos nuestra vida permaneciendo, entrando y saliendo de ciertos grupos ayudando a conformar otros: el grupo escolar, los amigos del barrio, los distintos grupos laborales, los grupos religiosos, nuestra familia constituida por padres e hijos que nos ayudaron a construir nuestra identidad primigenia. (Barreiro, 2015) pág. 19.

Tan fuerte es la incidencia del grupo en nuestra vida que se puede decir que cada uno de nosotros es como es y es quien es, en gran parte, por los grupos que ha pertenecido. Aquellas personas que fueron para nosotros modelos con los cuales nos identificamos que nos dejaron normas de conducta y valores, que nos imprimieron actitudes y que fueron los “jueces” cuya opinión nos importaba y a quienes era importante agradar: nuestros padres o quienes cumplieran el rol de tales que han satisfecho nuestras necesidades básicas, nos proporcionaron las herramientas fundamentales para la supervivencia y la adaptación al medio. Los niños en el grupo se sienten contentos con sus padres y con sus abuelos, algunos viven en familia monoparental y aun así se sienten contentos.

Todos tenemos dentro del grupo una necesidad de pertenencia, la familia construye nuestra identidad y nos constituimos como personas, el grupo nos provee de modelos identificatorios de un lenguaje de normas y valores que nos posibilita la construcción de la auto imagen mediante el mecanismo de los espejos que nos brindan nuestros “otros significativos”, por ejemplo, sus compañeros de grupo, sus hermanos, amigos, primos o vecino.

5.4. La necesidad de pertenencia

A lo largo de toda nuestra vida seguiremos necesitando confirmación, aceptación, ratificación, convalidación de identidad, de auto imagen que nos lo dan los otros. La persona es un ser en relación. Por eso uno de los grandes miedos es a la soledad.

La maestra titular del grupo cada mañana hace la mención y motivación a su grupo que “son el mejor grupo de toda la escuela” y en mi percepción los alumnos y alumnas se sienten importantes porque pertenecen al mejor grupo.

A veces una persona prefiere soportar malos tratos dentro de un grupo que quedarse fuera de él. Así pues, la necesidad de pertenencia está cercana con otra necesidad que es la necesidad de confirmación, de afirmación de sí mismo y de fortalecimiento de la autoestima. La autoestima, en tanto aprecio que cada uno de nosotros tiene o siente de sí mismo, depende en gran medida de la autoimagen.

Algunos niños han compartido que han sufrido agresiones verbales y golpes por parte de sus familiares y sus compañeros, que los hace sentir que no son valiosos y se sienten tristes y vulnerables.

5.4.1. La autoimagen

Cada uno de nosotros tiene una imagen de sí mismo y esta imagen condiciona su conducta y su relación con los demás. En esta imagen de sí hay aspectos que son más conscientes y otros aspectos que son más oscuros y difíciles de descubrir.

En este caso algunos niños y niñas no son conscientes del abuso hacia otros compañeros y compañeras, se establece el acoso escolar o abuso entre ellos mismos y esto ocasiona conflictos al interior de la escuela y de la familia.

La privacidad es parte de esta imagen de nosotros mismos, es una de las cosas más íntimas y fundamentales que tenemos. Los niños y niñas comentan sentirse vulnerables cuando no les respetan su privacidad en la familia. La aceptación o rechazo forman parte de la autovalorización es decir la autoimagen puede ser básicamente positiva o básicamente negativa (nos vemos bien o mal a nosotros mismos) por otra parte la autoimagen puede cambiar en distintos momentos por ejemplo en momentos de depresión inseguridad etc.

Hay niñas y niños que son tímidos y suelen tener pocos amigos, no juegan, no conviven con sus compañeros de grupo porque entre sus comentarios se refieren a ellos en forma despectiva ya sea por su uniforme sucio o por su aspecto físico y se sienten discriminados por sus iguales.

La imagen de sí abarca distintos aspectos de la persona: vivencia del propio cuerpo, valoración del mismo, aspectos relacionados con la interacción social, por ejemplo, en lado físico si se consideran feos o atractivos, si se perciben gordos o delgados en relación a los demás si la gente confía en mí o desconfía de mí y de otra forma que necesito mucho de la aprobación de los demás o me es indiferente la opinión de los otros hacia mi etc.

Los niños con sobrepeso y obesidad son discriminados en los juegos, algunos utilizan su complexión para ser líderes en las actividades deportivas y las conductas disruptivas.

5.5. Humanismo y Trabajo Social

El enfoque de Trabajo Social es humanista por un lado por la finalidad que nos mueve y los objetivos del trabajo, ya que en nuestra aproximación al trabajo grupal está relacionada a un deseo de contribución a hacer del grupo una herramienta de cambio y transformación para el mejoramiento social y para promover el bienestar de las personas.

Considero que el ultimo sentido de la investigación del fenómeno grupal y del trabajo de grupos ha de estar dirigido al cuidado y respeto por las personas y su derecho a un proceso sostenido de crecimiento.

Desde esta perspectiva, el grupo no ha de ser un instrumento para la manipulación o el sometimiento para el uso y explotación de unas personas por otras sino para el bienestar, la libertad y el crecimiento de los seres humanos involucrados sea que se trabaje en educación, salud, en distintos grupos de reflexión o de ayuda mutua, en promoción comunitaria con el apoyo de la trabajadora social.

5.6. Desarrollo Humano y Crecimiento Económico

El desarrollo humano está ligado a un crecimiento económico significativo, pero este no es garantía de una mejora en la calidad de vida. Cada país debería generar estrategias de desarrollo sostenible que desoquen en la erradicación de la pobreza.

¿Qué es el desarrollo humano? Proceso por el cual una sociedad mejora las condiciones de vida de sus ciudadanos a través de un incremento de los bienes con los que pueda cubrir sus necesidades básicas y complementarias. El desarrollo sitúa a las personas en el centro de este, trata de la promoción del potencial de las personas y del aumento de sus posibilidades y habilidades. El desarrollo humano implica el logro de las capacidades, siendo la equidad y la libertad estos son los principales instrumentos del mismo.

En una investigación realizada por Cabello, Ávila y Garza (2011), encontraron que la obesidad infantil trae consigo consecuencias psicológicas tales como bajos niveles de autoestima con cuadros de tristeza, soledad, nerviosismo, imposición a etiquetas, experiencias de estigmatización, prejuicios, discriminación escolar, social, burlas relacionadas con su peso, bromas y comentarios ofensivos por parte de sus compañeros o de los miembros de su familia; lo anterior ocasiona que al paso de los años exista una

mayor probabilidad de riesgo para diversas patologías relacionadas con las adicciones y éste es otro renglón prioritario en las acciones del trabajador social.

5.7. Manejo de sentimientos

La mayor fuente de dificultad con uno mismo y con los demás es el manejo de sentimientos tanto propios como ajenos. El ambiente social, la familia misma nos enseña a ignorarlos y en muchas ocasiones, hasta negarlos, quitándonos la posibilidad de integrarnos como seres sociales.

Es aquí donde hago relación con párrafos anteriores donde el niño recibe comentarios del padre diciéndole que no es apto para hacer algunas cosas o con las niñas donde refiere que su padre le comenta que no es su hija, los niños evaden sus sentimientos de rechazo y se refugian en la comida con el fin de sentirse queridos.

Sentir significa estar relacionado en algo o con alguien, implica todo nuestro ser: pensamientos, sensaciones, deseos, significados etc. Algunos niños son tímidos, otros son extrovertidos, La maestra del grupo trata de involucrarlos a todos, aunque hay un límite que los padres de familia no permiten avanzar para dar más información y conocerlos más.

En el organismo es donde se da el impacto de sentir y este tiene un sistema regulador que rige y controla los sentimientos. Cada persona tiene su propio equipo biológico y su propio aprendizaje. Hay niñas que se sonrojan cuando se tocan temas de sexualidad y observamos que es tema tabú en su familia. Los niños pueden “guardar” sus sentimientos sobre todo cuando hay conflictos entre estos y las normas aceptadas.

Es válido sentir cualquier sentimiento, lo que no es válido son las formas de expresión. En este tema la escuela tiene alumnos que expresan sus emociones de una forma violenta sin responsabilizarse de sus actos.

Los sentimientos movilizan nuestra interacción con el mundo, revelan nuestros significados y lo significativo para uno expresan necesidades porque son promotores de estas. Son señales de que algo necesita ser revisado por ejemplo la angustia, culpa etc. Algunos niños se aíslan del resto de sus compañeros para no convivir o se aíslan antes de sentirse agredidos por sus compañeros e incluso han solicitado a la maestra titular que le dejara el lugar del rincón.

Los niños también necesitan conocer los sentimientos porque estos nos mantienen vivos porque dan sabor a la vida, el manejo de sentimientos tiene que ver con nuestro aprendizaje social y están en el contexto social, familiar, escolar, los queramos o no.

Por aprendizaje social tendemos a negar lo que nos pasa. Las sensaciones se ocultan y reprimimos lo que nos pasa pues no expresamos, aunque los sentimos.

En este proceso los niños y niñas necesitan también sensibilizarse, necesitan volver a sentir las pautas corporales y a aprender a expresar sus emociones sin sentir amenaza.

No hay ninguna parte del cuerpo que no pueda ser tocada por las emociones. Todo el tiempo estamos viviendo emocionalmente, lo reconozcamos o no, necesitamos recuperar la experiencia emocional. Necesitamos también la expresión de nuestros valores, nuestras creencias, la responsabilidad de nuestro cuerpo según el contexto y ponerles nombre a las emociones es un modo de manejarlas.

En su expresión, los sentimientos pueden ser:

- a) Disminuidos, cuando los niños se mantienen aislados y hablan poco.
- b) Proporcionados, cuando los niños expresan los sentimientos y se responsabilizan de lo que dicen y hacen.
- c) Exagerados, cuando los niños exageran una emoción con gritos y golpes a sus iguales incluyendo a sus figuras de autoridades.

En un artículo del Dr. John Wallen leí que “si ustedes observan el modo como las gentes se relacionan, encontrarán que empleamos una cantidad considerable de esfuerzos tratando de ignorar o negar nuestros propios sentimientos o tratando de hacer lo mismo con los de los demás” [...la mayor parte de nosotros ve a los sentimientos como una influencia destructora...].

En pocas palabras, la dificultad principal de ser persona es tener sentimientos “puesto que los sentimientos son tan difíciles de manejar”, o por lo menos así parece, nos urgimos un control emocional de ellos ya sea ignorándolos o expresándolos con violencia o exceso de alimentos.

La ira es la primera emoción humana que experimentamos desde que nacemos, por ejemplo, un bebé llora enojado cuando tiene hambre y es la última que manejamos efectivamente. Nos enojamos cuando nos sentimos amenazados por algo que viene del exterior. Cuando la amenaza es muy grande o no podemos manejarla el enojo surge en un esfuerzo a destruir o reducir esta amenaza y proteger nuestra impotencia.

El suponer que las cosas no se cumplen generan miedo e impotencia que bajan la autoestima. En este tema 3 de 30 niños tienen una elevada autoestima. Algunos de estos niños no contactan hasta el fondo lo cual no les permite ver hasta dónde llegan sus necesidades

Se les ha mencionado que cuando no se hace contacto con el sentimiento del enojo no se puede buscar lo que necesitamos. Si se comprende que el enojo es nuestro y se puede aprender de él, se podrá expresar sin violencia. Los niños necesitan momentos para aprender a respirar y darse cuenta de lo que necesitan y resolver de manera tranquila su emoción.

La Norma Oficial de la Federación, NOM 008-SS-A2 refiere sobre el control de la nutrición, control y desarrollo del niño y adolescente criterios y procedimientos para la prestación del servicio nos ofrece un apartado sobre el lenguaje consolidado en esta edad.

A los 11 años el niño y la niña se han vuelto muy criticones y verborreicos se muestran muy inquietos, gustan de la competencia de cualquier naturaleza, más si es con el sexo opuesto, tiene ataques de furia repentina utilizando palabras hirientes o gritos, socialmente se agrupan con niños de su mismo sexo e inicia conflictos con los padres logrando lo que se quiere.

A los 12 años se tienen tendencia a rechazar el sexo opuesto, se dejan arrastrar por el entusiasmo, un franco respecto a las cosas que les desagradan, les avergüenza llorar en público o fuera de casa, e intentan ser más responsables.

Las niñas y niños todavía no saben que el enojo nos habla de los que amamos y podemos perder, nos habla de nuestras necesidades y valores, el enojo trae un sentimiento de miedo y de impotencia pues se siente la amenaza de que algo valioso se puede perder. La violencia es un mal manejo del enojo, es un sentimiento activo que no desaparece por sí mismo y que si no se maneja es una fuerza que nos destruye, el enojo en sí no es destructivo, lo destructivo es no saberlo manejar. (Wallen, 1972)

Piaget dice en su libro *El Criterio Moral en el Niño*, que “existen tres grandes periodos en el desarrollo de la justicia en el pequeño un periodo que se extiende hasta los siete u ocho años, durante el cual la justicia se subordina a la autoridad adulta; un periodo comprendido entre los ocho y 11 años que es de igualitarismo progresivo y, finalmente, un periodo que se inicia alrededor de los 11 – 12 años, durante el cual la justicia puramente igualitaria se ve moderada por unas preocupaciones de equidad”.

Para que este proceso se logre, se requiere la integración del infante a grupos sociales más amplios que la familia, en los que se establezcan normas de conducta que reglamenten las acciones de cada individuo y que se estimulen o en su caso limiten tanto la conducta del infante como el valor que representa la norma.

México es un país en donde se ha ido perdiendo claridad en el rumbo. Se han ido diluyendo valores compartidos que arraiguen a los niños y a los jóvenes los que están perdiendo marcos de referencia que les permitan una mejor vida que la que les estamos legando.

[... los padres tienen la responsabilidad original de la formación ética de sus hijos y que por ello debemos fortalecer a la familia privilegiándola frente a las estructuras...]. (Sánchez, 2010).

El grupo se puede considerar que tiene algunos padres ausentes a sus obligaciones para con los hijos y sus responsabilidades para la escuela.

La familia, considerada como el grupo primario y fundamental para proveer a la satisfacción de las necesidades básicas del hombre y, sobre todo, de los hijos, quienes por su carácter dependiente deben encontrar plena respuesta a sus carencias, como requisito para lograr un óptimo resultado en su proceso de desarrollo y crecimiento.

Nos dice Fromm que la función del carácter social es moldear y encausar la energía humana que existe dentro de una sociedad dada con el propósito de mantener dicha sociedad en continuo funcionamiento. (Sánchez, 2010)

5.8. Resultado de la investigación

El aumento de la obesidad infantil ha puesto en peligro la salud de toda una generación. Debido a las crecientes tasas de obesidad, los hábitos alimentarios poco saludables y la inactividad física son recurrentes en la población, es posible que veamos la primera generación que será menos saludable y tendrá una esperanza de vida más corta que la de sus padres.

Vivimos en una sociedad llena de inconsciencias, nos sentimos atraídos por el azúcar, la harina y los alimentos ultra procesados y tristemente muchas niñas y niños son alimentados por estos como si fuera un alimento saludable porque así son promovidos por los medios de comunicación.

Hay personas que han perdido el respeto como lo tenían los abuelos por los horarios de las comidas, las horas de comida varían por los trabajos de ambos padres que llegan a casa al término de su jornada laboral, por otra parte, los niños permanecen mucho tiempo en la televisión abierta que envía mensajes subliminales en comerciales en forma de “slogans” repetitivos que le sugieren al consumidor un producto. Los niños sin cuidado de un adulto consumen los productos a todas horas, comen por comer, por aburrimiento, por soledad, por tristeza, por diversión por euforia, por todo se tiene que comer.

En la actualidad es muy fácil el acceso a la comida ultra procesada, con sabores que causan adicción. El sedentarismo, el estrés y el mal manejo de las emociones, incluso los ingredientes como los colores de los dulces motivan a una constante actividad en los niños. Estos son algunos de los factores del problema actual en el tema de salud en México y el mundo.

Incluso se ha vuelto tan normal comer mal, que el meterle “basura” al cuerpo, significa comer “sabroso” en la calle. El comer bien, consumir alimentos de calidad es estar a dieta.

Dieta es lo que se consume en calidad y tiempo; es cara y también está influenciada por los medios de comunicación que se ofrecen como alimentos orgánicos. Todos estamos a dieta buena o mala, de acuerdo a el salario que se tenga.

Los patrones de las dietas y de actividad física han cambiado drásticamente en los últimos dos años, cuando inició la pandemia, lo cual ha contribuido al rápido aumento de la prevalencia de obesidad y de sus múltiples complicaciones en la etapa adulta.

Por otro lado, se creó que la actividad física es un castigo por comer mal, pero en realidad la actividad física es agradecer al cuerpo porque nos permite movernos, es una forma de generar endorfinas para sentir felicidad.

Uno de los trabajos más importantes de la trabajadora social es sensibilizar y hacer conscientes a los padres para que comprendan y razonen en que a las niñas y los niños no se les debe dar azúcar en exceso, se debe eliminar los refrescos o jugos de cajita, galletas con relleno cremosito, cereal de caja, gomitas, en la comida diaria, es hacernos conscientes que como adultos tenemos la responsabilidad de que haya un cambio en la niñez para evitar en la etapa adulta enfermedades crónico degenerativas por exceso de peso.

La mejor manera de combatir la obesidad infantil es en casa, mediante una mayor participación de los padres, un aumento del ejercicio físico, una mejor dieta y sacar alimentos de la canasta básica no saludables porque los niños consumen lo que se tienen en casa.

Incluso será muy probable que, si los padres tienen sobrepeso actualmente, los hijos también lo padecerán debido a los patrones y hábitos de alimentación, Desafortunadamente los padres, sin saberlo, pueden estar en riesgo de fallecimiento temprano.

Dentro de las clases, junto con la maestra titular del grupo planeamos charlas para sensibilizar a los niños sobre temas de “calidad de vida” observamos alrededor de la

escuela, los salones, la limpieza de los patios, le dieron una calificación de 8 para toda la escuela. Después pasamos a la charla de alimentación con el tema “La obesidad infantil es un problema importante de salud pública en México por lo que pasa en nuestro cuerpo a largo plazo”.

Dentro de mi observación me di cuenta del estilo de vida de las familias por sus opiniones del tema, comentaron los hábitos alimenticios que manejan y lo que consumen en su comida diaria y reconocieron que abusaban de las porciones de comida porque tenían mucha tristeza o coraje por las pérdidas de los abuelos con quien tenían mucho apego, otros por la falta de aprobación de los padres, por los divorcios de sus padres, por la falta de cariño de sus padres que trabajan todo el día y se sentían solos.

La educación básica necesita incluir la educación del manejo de las emociones para fomentar la autoestima y el amor por su cuerpo. En este grupo iniciamos este proyecto.

Se incluyó el manejo de las emociones con esta actividad: en conjunto la maestra titular del grupo y yo buscamos indagar como es que se sienten emocionalmente los niños y niñas dentro del grupo, después de informarles el manejo de las emociones, se les solicitó que cerraran las ojos para que ninguno de sus compañeros pudiera ver sus respuesta, la indicación fue que imitaran los colores del semáforo para la respuesta y levantaran la mano quien consideraba que sus emociones estaban en color rojo cuando se sentían atorados por lo que sentían que estaban viviendo; tres alumnos levantaron la mano, dos de ellos con obesidad, se les pide que bajen la mano.

Después se menciona que levantaran la mano los que consideraban que sus emociones estaban en color ámbar es decir que se a veces se sentían bien y otras veces se sentían tristes y deprimidos; fueron 22 niñas y niños quienes levantaron la mano, dos de ellos con sobrepeso y por último se pidió a los niños que levantaran la mano quienes sintieran que

sus emociones estuvieran en color verde, cuando sus necesidades estaban cubiertas y eran felices y se sentían amados por sus padres tres niños fueron los que levantaron la mano, ninguno tenía sobrepeso ni obesidad.

Dentro de esta misma actividad la maestra titular solicita con total empatía y respeto que a quien le gustaría participar en platicar como estaba su calidad de vida incluyendo la calidad de vida económica y física, en ese momento un alumno levantó la mano para participar y expresar lo que había escrito, el niño menciona que aunque sus emociones están en color amarillo sabe que no va a ser todo así que en algún momento eso va a cambiar, también que aunque su calidad física estaba en verde él estaba en proceso de crecer y que en cualquier momento su cambio le iba a beneficiar para ser diferente y por ultimo menciona que aunque su calidad económica está en rojo por ahora no podía hacer mucho para resolverlo pero que en algún momento de su vida va a buscar tener una mejor economía, pero que en ese momento se sentía bien con él y con la familia en donde se encuentra.

La hipótesis inicial se confirma incluyendo el manejo de las emociones como una propuesta para dar más información a la población y paliar a futuro que la población sea responsable de su autocuidado para no llegar a los requerimientos médicos especializados que están colapsando los hospitales del sector salud en estos tiempos.

Conclusión

El profesional de Trabajo Social se forma para realizar la investigación necesaria para dar información de primera mano en cualquier ámbito que se encuentre laborando, ya sea social, escolar, médico, institucional, etc. Su labor se debe relacionar entre los actores con el propósito de definir cuál es la intervención social temprana y segura para restablecer el bienestar físico, emocional después de hacer un análisis del tema investigado.

Para elaborar el diagnóstico de este proyecto se comenzó la identificación de algún tema que diera luz para la investigación. Se realizaron entrevistas a diversos profesionales de la salud y educativos. En esta investigación multidisciplinaria se visitó nuevamente al Hospital General de Querétaro, donde se terminaron las prácticas profesionales y pudimos observar a muchos pacientes que padecían diabetes y otras complicaciones, algunos obesos y otros con sobrepeso. Después se comprendió la importancia del trabajador social como investigador de las enfermedades crónico-degenerativas que están afectando el sector salud de nuestro país.

México tiene 32 Estados que tienen un alto índice de enfermedades crónico-degenerativas según la encuesta nacional de salud y nutrición (ENSANUT) realizada desde el 2006.

En el Estado de Querétaro se tiene una alta incidencia en diabetes, hipertensión, enfermedades cardíacas, cáncer etc. Muchos pacientes tienen sobrepeso que es causa de la diabetes. La obesidad se inicia desde una tendencia hereditaria, falta de ejercicio o un inadecuado consumo de alimentos. Los niños obesos en edad escolar a menudo sufren emocionalmente debido al rechazo de sus iguales y hay grandes posibilidades de convertirse en adultos obesos con riesgo de hipertensión arterial y otras enfermedades de progresión lenta.

Se concluyó que la obesidad no solo es propia de nuestro país, sino de todo el mundo y ya se considera una pandemia que se llama globesidad, que es un acrónimo de obesidad y globalización.

De acuerdo con el perfil de egreso, la trabajadora social se considera como primer respondiente en problemas sociales con la capacidad de apoyo y contención emocional que requiere el grupo control. Para este proyecto, después de varias solicitudes hubo una apertura para ingresar a la Escuela Primaria Justo Sierra con una propuesta de intervención que tuvo éxito para llegar a la sensibilización de los problemas de sobrepeso, obesidad y la concientización del autocuidado por medio del aprendizaje de una alimentación saludable.

Los niños recibieron información sobre qué mensajes le enviaban a su cuerpo a través de la alimentación y emocionalmente cómo se relacionaban con la comida. En el planteamiento del problema comprendimos que la obesidad es una cuestión de adicción a la comida, se creía que solo estaba relacionado con la ansiedad y la depresión, pero en la actualidad se sabe que se relaciona con todo tipo de emociones e interacciones.

En México tenemos una población importante con sobrepeso y obesidad, no sólo en la población adulta, también en la edad infantil. En el Estado de Querétaro, se detectan 300 mil habitantes con enfermedades crónico-degenerativas, de un total aproximado de 2 millones de habitantes que tienen trabajo en los parques industriales y el desplazamiento desde su hogar es largo y esto es lo que conlleva a que se alimenten sin un plan sano. (Magdiel, 2020)

La niñez por sí misma, se considera una etapa de vulnerabilidad en el área de salud por la falta de poder adquisitivo para la compra de alimentos saludables o variadas, también así el poder que tiene la publicidad en los alimentos no saludables.

El trabajador social escolar tiene un gran reto, ser el puente entre la familia y la escuela para buscar la formación integral de los alumnos. Observamos que no todos los padres son consecuentes con su responsabilidad paterna y permiten que los niños coman lo que les gusta. El apoyo familiar es muy importante para planear acciones conjuntas entre escuela y familia para mejorar la calidad educativa. El vínculo entre escuela y familia favorece una educación de calidad

Nos apoyamos de la investigación cualitativa para estudiar a los alumnos en el contexto de su pasado y de las situaciones en las que se encuentran. También se utilizó la observación participante como herramienta del profesional de trabajo social, en todo momento se trató de no enjuiciar los comentarios que surgían en el manejo de los temas siguiendo el modelo de una conversación normal dentro del entorno del mundo real, directamente en el salón de clases para escuchar las respuestas de las y los niños.

Otra herramienta metodológica utilizada fue la investigación-acción iniciando con cuestionarios que nutrieran el tema y posteriormente se realizó el diagnóstico, se siguió planificando, identificando otras aristas que se agregaban a los hechos como el manejo de las emociones y la importancia del grupo para formar una red de apoyo en la problemática de la salud. Se ejecutaron las actividades y se realizó un análisis de los insumos con la maestra del grupo.

Aproximadamente el 15% de las y los alumnos de la primaria Justo Sierra ya están en sobrepeso y obesidad. Algunos alumnos llegan sin desayunar y consumen su lunch para el tiempo de recreo, en general contiene un alto consumo de productos embutidos, como las salchichas, mortadela, jamón de baja calidad.

En 2014 se publicaron en México los lineamientos que norman la publicidad de alimentos y bebidas no alcohólicas, esta regulación sólo se orientó a cine y televisión, los niños sabían

de las etiquetas, más no sabían lo que afectaban a la salud. Posteriormente los alumnos conocieron los sellos en diferentes productos que consumen como los dulces, los colores con que se presentan y lo que causan en su organismo.

Se hizo énfasis en los alimentos industrializados que son procesados por grandes empresas transnacionales como Bimbo, Kellogg's, Nestlé, Gerber, Sabritas, sopas Maruchan y otras más, en los que se añaden ingredientes que pueden producir cáncer y otras enfermedades como: exceso de sal, azúcar, aceite, grasa, sustancias alimenticias engañosas y aditivos para hacer más agradable su sabor y otros más para aumentar su tiempo de almacenamiento (Alimentación para la salud, 2021).

En Querétaro se tiene un registro de 64 mil 332 niñas y niños menores de cinco años con mal nutrición, 3 mil 699 presentan algún tipo de desnutrición y 4 mil 631 con sobrepeso u obesidad; de 28 mil 404 adolescentes, 2 mil 618 presentan bajo peso y 11 mil 305 sobrepeso u obesidad. (Sistema DIF, 2021).

Carballeda, Contreras (2008) menciona que los nuevos riesgos sociales, como el sobrepeso, resultan inevitables debido a la gran influencia de los medios de comunicación que constantemente envían mensajes subliminales especialmente a la población más vulnerable; los niños. Los comerciales en la televisión se dirigen a la alimentación, especialmente cuando se trata de los alimentos básicos, a los alimentos más consumidos o los alimentos más valorados, aunque no necesariamente son los mejores para los niños.

El Trabajo Social tiene una función de concientización, movilización y organización del pueblo, formando pequeños grupos. De acuerdo con Telma Barreiro (2015), un grupo pequeño es un agrupamiento humano que posibilita que las personas puedan actuar cara a cara conocerse y reconocerse por su nombre y sus identidades en este sentido hablaremos de un grupo familiar, un grupo laboral o un grupo escolar.

El punto medular en el trabajo grupal fue el predominio de la solidaridad, la colaboración, el respeto a sus compañeros con la finalidad que los niños se sintieran cómodos y contentos dentro del grupo y su maestra.

Dentro de la actividad de trabajo social se realizó una intervención con un alumno con obesidad y se hizo una entrevista con la mamá, la señora comentó que el alumno es un niño retraído, con baja autoestima, que le es difícil adaptarse fuera de la casa, mencionó también que el niño tiene una fuerte relación con la comida cuando no sabe cómo manejar de sus emociones.

Es común que los familiares ofrezcan cariño en forma de comida y los niños aprenden a interpretar esta relación cuando se sienten solos en casa. Otro ejemplo del abuso de las comidas se relaciona a las pérdidas por fallecimiento de un familiar con el que tenían gran apego y no resolvieron su duelo, no hubo llanto o enojo por la pérdida y aprendieron a comer como una forma de mitigar el dolor.

En el grupo se encontraron otras causas de la obesidad como la falta de cariño que se compensaron con la comida cuando sus padres les decían frases como “tú no puedes”, “no sabes hacerlo”, “hazte para allá” que lastimaron su autoestima y empezaron a comer más para paliar el dolor emocional del rechazo de sus figuras de autoridad. También se incluyen la tristeza por el divorcio de los padres o abandono de un padre sin explicación del por qué se fue.

En uno de los días cuando se realizó la intervención, una niña se me acercó llorando porque no se sentía parte del grupo y comentaba que se sentía excluida, dentro de toda esta plática, expresó que ella era una niña “gordita” y que una compañera del grupo se burló y le dijo que estaba gorda, comentó que la mayor parte del tiempo la pasa sola en su casa y

que es cuando comenzaba a comer lo que encuentra en casa, y que su refugio y compañía era la comida.

Los aprendizajes obtenidos en este proyecto de investigación sobre el sobrepeso, la obesidad y las consecuencias en la salud, han sido de gran importancia en esta formación de trabajo social en el área educativa. Los niños y niñas necesitan ser educados en el manejo de sus sentimientos y la importancia de la salud desde la infancia.

Los aprendizajes y experiencias recabadas durante este proyecto se relacionan con la integración de saberes adquiridos durante la formación. Las siguientes materias fueron fundamentales: Trabajo Social de Grupos, Desarrollo humano, Población, Región y Medio Ambiente, Salud Pública, Intervención en Trabajo Social, Investigación Social Cualitativa, Planeación Social, Políticas Públicas y Sociales, Comunicación Social y Educación Social que ayudaron a comprender la importancia de un trabajador social en la comunidad donde se desarrolla.

El sector educativo en nivel básico requiere de apoyo del profesional de trabajo social porque los niños tienen una gran necesidad de ser escuchados por un adulto que les brinde su atención comprendiendo e interpretando su realidad sin pretender cambiarla y a la vez se puedan hacer enlaces con otras instituciones cuando hay necesidades, ahí los trabajadores sociales intervienen para generar soluciones a los problemas sociales que no son atendidos porque son “problemas de niños”.

Se aprendió a escuchar activamente a los alumnos, a desarrollar habilidades para relacionarnos con empatía, habilidades para proponer actividades de integración grupal y respeto a sus pares. Se aprendió que la teoría y la práctica van de la mano para realizar un trabajo de intervención con profesionalismo.

Gracias a esta formación nos damos cuenta de que

somos parte de un engranaje social y necesitamos seguir formándonos como trabajadores sociales para realizar un apoyo que vaya en sinergia con el desarrollo social de cualquier comunidad.

Anexos

INSTITUCIÓN: PRIMARIA JUSTO SIERRA **TIEMPO ESTIMADO DE EJECUCIÓN:** ABRIL - MAYO

SESION: 1 **Fecha:** 06-abril- 2022 **Hora de Inicio:** 10.30 am **Hora de Cierre:** 12:30 pm

Objetivo: Sensibilizar a los niños y niñas acerca de la importancia de una alimentación saludable como medida preventiva para evitar la obesidad.

Desarrollo del autoconcepto como base de la autoestima

APRENDIZAJES ESPERADO		COMPETENCIAS ESPERADAS	
<ul style="list-style-type: none"> Qué el alumno conozca el efecto que tienen con los alimentos procesados y los alimentos saludables. Promover conductas y hábitos para los hábitos diarios y la salud física. 		<ul style="list-style-type: none"> Expresar lo que aprendió sobre la alimentación saludable para su bienestar Ser capaz de organizar un menú saludable para la semana 	
CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	VALORAL	INTERVENCIÓN DE LA TRABAJADORA SOCIAL
Conocer el tipo de alimentos negativos y positivos para su salud	<p>Realizar una evaluación diagnóstica para explorar los niveles de conocimiento en que se encuentran los niños.</p> <p>Dar información sobre los temas que se van a considerar en el proyecto.</p> <p>Realizar actividades lúdicas con la participación de todo el grupo.</p>	<p>Autoestima</p> <p>Responsabilidad en sí mismos</p> <p>Colaboración con el grupo</p> <p>Autorregulación en su alimentación</p>	La Trabajadora Social apoya a los grupos para llegar a la reflexión de la problemática que presentan en la comunidad a través de reuniones informativas para que tomen una decisión en trabajo colaborativo para resolver la problemática que se presenta por una mala alimentación.
Actividad		Descripción	
<p>Inicio</p> <p>1 establecer un rapport.</p> <p>2 ¿Qué entiendes por una alimentación sana?</p>		<p>Yo vivo en México y me llamo _____ soy (profesión) y quiero trabajar con ustedes por _____.</p> <p>Reunirlos en grupos todos los 1,2,3</p>	
<p>Desarrollo</p> <p>Información sobre los alimentos sanos y la obesidad</p>		<p>Explicación del tema a abordar de los tipos de alimentación saludable y nociva para la salud. Los niños con sobrepeso se sienten agredidos ¿te has sentido agredido por que tu peso no es igual al de otros compañeros o conocidos?</p>	
Cierre / Producto Final			

¿Quién soy?	Completar las frases ¿Qué conocimiento te llevas hoy?
-------------	--

Descripción de la sesión

El trabajo lo comenzamos a realizar a las 10:30 con las niñas y los niños de la escuela primaria Justo Sierra.

En este regreso a clases el día 06 de abril de 2022 después de dos años de tomar clases en línea el grupo de 6° C, hay 35 alumnos que se dividieron en grupo de 12 niños en tres días miércoles, jueves y viernes para que se pudieran ir adaptando nuevamente el regreso a clases con la nueva normalidad.

El primer grupo del día miércoles no fue un grupo el cual comunicaran que están renuentes y asimilar el regreso a clases, no fue de su agrado estar en la escuela, la mayor parte del tiempo fue una apatía, no comprendían instrucciones, no tenían la disposición o la actitud para realizar actividades didácticas con su maestra y lúdicas con la Trabajadora Social, lo que sí manifestaron fue manifiestan que hay una mala interpretación de sus emociones con sus respectivas familias y comienzan a tener esa confusión y desequilibrio de que es lo que pasa con cada uno de ellos.

El segundo grupo del día jueves, aunque tuvo dificultad para captar indicaciones con la maestra, tuvo una buena participación y actitud para realizar las actividades lúdicas y hacer una participación más amena con el grupo este grupo de alumnos expresan que tienen las emociones muy desequilibradas, expresan que hay tristeza, estrés, enojo y que ya les urgía regresar a clases, para conocer a su maestra y convivir con sus compañeros y compañeras.

El tercer grupo del día viernes, le ha costado más trabajo comprender instrucciones de la maestra y se realiza una pequeña intervención preguntándoles a los alumnos y alumnas si necesitarían algunas actividades lúdicas para poder enfatizar su comprensión a lo cual comienzan a dar una respuesta positiva en que sí necesitan un apoyo extra para llevar a cabo este tipo de ejercicios. Este grupo de niñas y niños, tuvieron una participación en todas las actividades necesarias para enriquecer y pudieron estar más tranquilos en este regreso a clases y a la nueva normalidad.

Cada grupo está familiarizado con el tema que se está abordando tienen ideas claras con esta manera de alimentación sana con las causas y las consecuencias.



Fotos de Intervención en el espacio de investigación de Trabajo Social (abril, 2022)

Recursos por Sesión

Recursos Humanos	Recursos Materiales	Recursos Económicos
Lic. en Trabajo Social	🌀 Impresión de formato de hábitos diarios	\$151.00
Receptores del taller	🌀 Transporte público	\$22.00
Maestra titular	🌀 Papel Kraft	\$50.00
	Total	\$223.00

Los recursos economicos utilizados para las sesiones de este proyecto han salido de manera personal.

INSTITUCIÓN: PRIMARIA JUSTO SIERRA **TIEMPO ESTIMADO DE EJECUCIÓN:** ABRIL - MAYO

SESION: 2 **Fecha:** 28-abril- 2022 **Hora de Inicio:** 08.30 am **Hora de Cierre:** 12:30 pm

Objetivo: Generar un hábito deportivo para los y las adolescentes, donde puedan producir beneficios/prevenciones como lo es el miedo, depresión y les favorecerá en la auto estima y el desarrollo de algunas capacidades donde podrán tener control del sobrepeso y obesidad.

APRENDIZAJES ESPERADO		COMPETENCIAS ESPERADAS	
<ul style="list-style-type: none"> El alumno deberá identificar sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que impliquen organización, espacio temporal, lateralidad, equilibrio y coordinación Promover conductas y hábitos para los hábitos diarios y la salud física. 		<ul style="list-style-type: none"> Expresar lo que aprendió sobre la alimentación saludable para su bienestar Ser capaz de organizar un menú saludable para la semana 	
CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	VALORAL	INTERVENCIÓN DE LA TRABAJADORA SOCIAL
Superarse es vencerse a sí mismo, competir consigo mismo, esforzarse y rendir al máximo continuamente.	<p>Superarse es crecer de manera integral, continua y sin límites. En todos los aspectos de nuestro ser.</p> <p>No se trata de querer ser mejor en todo al mismo tiempo, sino por medio de propósitos simples ir formando hábitos que nos vayan superando.</p> <p>La superación es una carretera consigo mismo que dura toda una vida.</p>	<p>Activación física</p> <p>Autoestima</p> <p>Responsabilidad en sí mismos</p> <p>Colaboración con el grupo</p> <p>Autorregulación en su alimentación</p>	La Trabajadora Social ofrecerá información al grupo para sensibilizar a las y los alumnos en los estilos de crianza y alimentación como usos y costumbres que a largo plazo generen enfermedades crónico-degenerativas.
Actividad		Descripción	
Inicio		Se dividirán a los alumnos en grupo de cinco alumnos y alumnas deberán formar un círculo con cada equipo y pasar el aro por cada uno de ellos a través de todo su cuerpo sin soltarse de las manos.	
<p>Juego de aros</p>			
Desarrollo		Cada grupo tendrá 3 tapetes, y deberán avanzar hasta que pongan el tapete delante de ellos para poder caminar, llegar a una base hacer una cruz en el suelo y regresar de la misma forma para que otro de sus compañeros haga lo mismo.	
<p>Carrera con tapetes</p> <p>Bola loca</p>		<p>Los alumnos y alumnas deberán de entrar al círculo mientras la pelota está girando alrededor de las y los niños.</p>	
Cierre / Producto Final		Continúan en equipos cada equipo deberá pasarse 5 aros por el cuerpo, hacer una carrera hasta llegar una botella con agua dar tres vueltas, lanzarse sobre una lona mojada y resbalarse.	
<p>Resbaladilla fresca.</p>			

<p>Sandía</p> <p>Carta de los deseos</p>	<p>Se les explica algunas de las propiedades y beneficios de esta fruta.</p> <p>Los alumnos deberán escribir en una hoja dividida en tipo tríptico que le dirían a su yo de 5 años, su yo presente y su yo del futuro de 25 años</p>
--	--

Descripción de la sesión

Se comienza a recabar el material a las 8:00 am, después dos alumnos apoyan a la Lic. en Trabajo Social a establecer cada estación para cada actividad. Las actividades comienzan a las 08:30 am. Los alumnos les costó integrarse en sus equipos debido a que por cuestiones de pandemia sus relaciones sociales fueron mermando entre compañeros, se sentían cohibidos de poder trabajar en grupos.

Conforme pasaban las actividades comenzaron a tener confianza de manera persona y así tuvieron una integración con cada uno de sus equipos.

Este día fue su último festejo del día del niño, desde un día antes se les estuvo recordando que deberían de llegar este día con una actitud diferente a lo que suelen manejar en cualquier otro día.

Para cerrar el día les he explicado la importancia de la sandía y los nutrientes que les iba a aportar en ese momento, para el cierre del día trato de bajar su ritmo tan acelerado después de todas las actividades de movimiento que tuvieron, para que pudieran hacer su carta de los deseos. Les pregunto al final ¿Cómo se van después de este día? La mayoría responde que ha sido un día espectacular después de haber regresado a la primaria.



Fotos de Intervención en el espacio de investigación de Trabajo Social (abril, 2022)

Recursos por Sesión

Recursos Humanos	Recursos Materiales	Recursos Económicos
Lic. en Trabajo Social	🌀 Aros	La primaria Justo Sierra proporcionó todo el material para llevar a cabo las actividades
Receptores del taller	🌀 Tapetes	
Maestra titular	🌀 Pelota	
	🌀 Cuerda	
	🌀 Sillas	
	🌀 Lona	
	🌀 Agua	
	🌀 Jabón	
	🌀 Hojas blancas	
	🌀 Sandía	
		\$120.00

INSTITUCIÓN: PRIMARIA JUSTO SIERRA **TIEMPO ESTIMADO DE EJECUCIÓN:** ABRIL - MAYO

SESION: 4 **Fecha:** 29- abril- 2022 **Hora de Inicio:** 10:30 am **Hora de Cierre:** 12:30 pm

Objetivo: Los y las estudiantes desarrollaran una serie de actividades que les ayuden a reforzar la superación constante, con el acompañamiento de la Trabajadora Social.

APRENDIZAJES ESPERADO		COMPETENCIAS ESPERADAS	
<ul style="list-style-type: none"> El alumno deberá identificar sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que impliquen organización, espacio temporal, lateralidad, equilibrio y coordinación Promover conductas y hábitos para los hábitos diarios y la salud física. 		<ul style="list-style-type: none"> Expresar lo que aprendió sobre la alimentación saludable para su bienestar Ser capaz de organizar un menú saludable para la semana 	
CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	VALORAL	INTERVENCIÓN DE LA TRABAJADORA SOCIAL
Superarse es conocerse a sí mismo para valorar las propias cualidades, aceptar las propias limitaciones y vencer las propias debilidades.	<p>Es reconocer el propio potencial de manera realista, para aprovechar todas las oportunidades de hacer de sí mismo una persona plenamente realizada, en el lugar que le corresponde dentro de la sociedad.</p> <p>La superación es la realización plena de nuestro ser en todos los aspectos: físico, afectivo, social, económico, estético, intelectual, moral y espiritual.</p>	<p>Autoestima</p> <p>Responsabilidad en sí mismos</p> <p>Colaboración con el grupo</p> <p>Autorregulación en su alimentación</p>	<p>Durante este proceso la Trabajadora Social deberá dar acompañamiento a las y los alumnos para que se den cuenta de su realidad y/o problemática y así mismo puedan expresar lo que les acontece.</p> <p>Con la finalidad de recibir una retroalimentación de los demás participantes.</p>
Actividad		Descripción	
Inicio		Se formarán parejas los y las estudiantes estarán de espaldas y sentados, tendrán que agarrarse de los brazos. Deberán buscar la manera de cómo ponerse de pie sin soltar sus brazos.	
Espaldas pegadas			
Desarrollo		Se dividirá al grupo en pequeños grupos de 4 o 5 personas y se les dará material. A cada grupo también se le dará una frase distinta para que la ilustren. Y deberán de explicar al resto del grupo	
Superarse para conocerse			
Cierre / Producto Final		Cada grupito deberá explicar su cartelón al resto del grupo y se concluirá con las ideas más importantes del tema.	
Explicación del cartel			
Análisis		Durante la semana se hará el propósito de reflexionar de manera personal y ver en que es lo que más necesito mejorar.	

Descripción de la sesión

Se comenzó la actividad en punto de las 10:30 de la mañana, los alumnos y alumnas, están receptivos a la información que se les proporciona para el día de hoy, no les gusta trabajar con compañeros fuera de su grupo de origen. Están renuentes en trabajar en parejas, grupos y de manera colectiva. Terminando cada actividad se les ha preguntado ¿cómo se sintieron en trabajar con otros compañeros con los que no suelen convivir? Algunos contestaron que les había gustado la actividad, para así conocer a sus demás compañeros y compañeras. Otros mencionaron que les había causado ansiedad, por no saber cómo manejar un cambio distinto para hacer ese tipo de trabajos. También aportaron que no están organizados y no tienen comunicación y es por eso que no pueden trabajar en equipo porque no están atentos a las indicaciones que se les da para realizar cualquier actividad. Se concluye con la presentación de la frase que se les proporcionó y comentaron que les estaba siendo difícil poder expresar lo que querían decir porque sus palabras e ideas están dispersas.



Fotos Intervención en el espacio de investigación de Trabajo Social (abril, 2022)

Recursos por Sesión

Recursos Humanos	Recursos Materiales	Recursos Económicos
Lic. en Trabajo Social	 Revista	Material reciclado
Receptores del taller	 Tijeras	
Maestra titular	 Frases	
	 Resistol	
	 Cartulinas	
		\$25.00

Los recursos económicos son aportados de manera personal para este proyecto de investigación

INSTITUCIÓN: PRIMARIA JUSTO SIERRA **TIEMPO ESTIMADO DE EJECUCIÓN:** ABRIL - MAYO

SESION: 6 **Fecha:** 18 - mayo - 2022 **Hora de Inicio:** 10:30 am **Hora de Cierre:** 12:30 pm

Objetivo: Lograr que las y los alumnos se convenzan de todas las consecuencias favorables que trae el buen trato a los demás.

APRENDIZAJES ESPERADO		COMPETENCIAS ESPERADAS	
<ul style="list-style-type: none"> El alumno deberá identificar sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que impliquen organización, espacio temporal, lateralidad, equilibrio y coordinación Promover conductas y hábitos para los hábitos diarios y la salud física. 		<ul style="list-style-type: none"> Saber tener control de emociones a través de ejercicios lúdicos de concentración. Expresar lo que aprendió sobre la alimentación saludable para su bienestar Ser capaz de organizar un menú saludable para la semana. 	
CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	VALORAL	INTERVENCIÓN DE LA TRABAJADORA SOCIAL
Superarse es conocerse a si mismo para valorar las propias cualidades, aceptar las propias limitaciones y vencer las propias debilidades.	Es reconocer el propio potencial de manera realista, para aprovechar todas las oportunidades de hacer de sí mismo una persona plenamente realizada, en el lugar que le corresponde dentro de la sociedad. La superación es la realización plena de nuestro ser en todos los aspectos: físico, afectivo, social, económico, estético, intelectual, moral y espiritual.	Autoestima Responsabilidad en sí mismos Colaboración con el grupo Autorregulación en su alimentación	El Trabajo Social es una de las profesiones que produce sus prácticas, principalmente, en la vida cotidiana de los sujetos con los que actúa.
Actividad		Descripción	
Inicio Hablar de diversas actividades y comportamientos descorteses		Compartir en un círculo grupal las conductas que adoptamos con los demás, con los familiares, vecinos, amistades y desconocidos.	
Desarrollo Sociodrama		Se dividirán en grupos de 5, los y las alumnas deberán de hacer una representación teatral en el que se representen actitudes corteses y descorteses. El resto del grupo deberá analizar lo positivo y lo negativo de las mismas.	
Cierre / Producto Final Sueños		Las y los alumnos deberán estar sentados formando un círculo lo más juntos posible y deben elegir un sueño. Cada uno hincha su globo y hace como que introduce el sueño en él.	

Descripción de la sesión

Las y los alumnos del grupo comienzan a tener herramientas para poder expresar todo lo que les está aconteciendo durante estos dos años de pandemia y no tener relaciones sociales con sus compañeros o compañeras.

Pueden expresar lo que les está incomodando dentro de sus familias, lo que está pasando en el grupo con sus compañeros, pudieron hacer un análisis de sus propias actitudes con todas las personas que los rodean.

Hay quienes expresaron que dentro del grupo han sufrido agresiones por parte de sus compañeros o compañeras.



Fotos Intervención en el espacio de investigación de Trabajo Social (mayo, 2022)

Recursos por Sesión

Recursos Humanos	Recursos Materiales	Recursos Económicos
Lic. en Trabajo Social	Globos	\$85.00
Receptores del taller	Sillas	
Maestra titular		
		\$85.00

INSTITUCIÓN: PRIMARIA JUSTO SIERRA **TIEMPO ESTIMADO DE EJECUCIÓN:** ABRIL - MAYO
SESION: 7 **Fecha:** 23 - mayo - 2022 **Hora de Inicio:** 10:30 am **Hora de Cierre:** 12:30 pm
Objetivo: Despertar en las y los alumnos el entusiasmo por todo lo que les rodea.

APRENDIZAJES ESPERADO		COMPETENCIAS ESPERADAS	
<ul style="list-style-type: none"> Reconocer que existen falsas alegrías: la alegría ruidosa del que quiere llamar la atención; la alegría inventada de aquel que trata de huir de su propia consciencia; la risa agria del que se burla. Promover conductas y hábitos para los hábitos diarios y la salud física. 		<ul style="list-style-type: none"> Saber tener control de emociones a través de ejercicios lúdicos de concentración. Expresar lo que aprendió sobre la alimentación saludable para su bienestar Ser capaz de organizar un menú saludable para la semana. 	
CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	VALORAL	INTERVENCIÓN DE LA TRABAJADORA SOCIAL
Superarse es conocerse a sí mismo para valorar las propias cualidades, aceptar las propias limitaciones y vencer las propias debilidades.	<p>Es reconocer el propio potencial de manera realista, para aprovechar todas las oportunidades de hacer de sí mismo una persona plenamente realizada, en el lugar que le corresponde dentro de la sociedad.</p> <p>La superación es la realización plena de nuestro ser en todos los aspectos: físico, afectivo, social, económico, estético, intelectual, moral y espiritual.</p>	<p>Autoestima</p> <p>Responsabilidad en sí mismos</p> <p>Colaboración con el grupo</p> <p>Autorregulación en su alimentación</p>	La Trabajadora Social debe generar propuestas de mejoramiento en la implementación e intervención de proyectos sociales y es muy importante que tenga una participación activa y cordial entre las dos instituciones que tradicionalmente influyen en la adquisición de los hábitos alimenticios en los niños y niñas, como lo son la familia y la escuela.
Actividad		Descripción	
Inicio DISCOFORUM		Se deberán hacer grupos pequeños y se les pondrá una canción. Cada grupo apuntará las frases que más les gusten y al finalizar se expondrán las ideas de cada equipo.	
Desarrollo Encuentra los alimentos y actividades físicas en letras		Se les entregará a los alumnos una sopa de letras para que encuentren los alimentos saludables en las letras revueltas.	
Cierre / Producto Final Suma de equipos		Cada alumno del grupo recibe dos hojas con números en común, el facilitador dice un numero de varias cifras en voz alta y los grupos tienen que formarlo con sus hojas de papel. El grupo que antes forme el número gana el punto.	

Descripción de la sesión

Las y los niños identifican que pueden reconocer que alimentos sí deben consumir y que no, pero que también caen en la industria alimentaria con los alimentos no saludables y buscaran mejorar sus hábitos alimenticios.

Incluso con el paso de los días hay quienes dejaron de consumir alimentos industrializados, por algunos días y comentaron que se sentían que los necesitaban porque ya forman parte de su corta vida. Y comenzaron a reflexionar de cómo es que se sienten en comerlos constantemente y dejarlos de consumir sienten que es algo que no pueden dejar de consumir, aunque sepan que no es bueno para su salud.



Fotos Intervención en el espacio de investigación de Trabajo Social (mayo, 2022)

Recursos por Sesión

Recursos Humanos	Recursos Materiales	Recursos Económicos
Lic. en Trabajo Social	🌀 Copias	\$85.00
Receptores del taller		
Maestra titular		
		\$85.00

Los recursos económicos son proporcionados de manera personal

INSTITUCIÓN: PRIMARIA JUSTO SIERRA **TIEMPO ESTIMADO DE EJECUCIÓN:** ABRIL - MAYO

SESION: 8 **Fecha:** 23 - mayo - 2022 **Hora de Inicio:** 10:30 am **Hora de Cierre:** 12:30 pm

Objetivo: Que los participantes lleguen a convencerse de que se tienen que dar tiempo para dialogar con las personas más cercanas a ellos: padres, compañeros, hermanos y amigos.

APRENDIZAJES ESPERADO		COMPETENCIAS ESPERADAS	
<ul style="list-style-type: none"> Conocer las estrategias de los comerciales publicitarios de alimentos de mala calidad y como se deben de regular para consumir estos productos Promover conductas y hábitos para los hábitos diarios y la salud física. 		<ul style="list-style-type: none"> Saber tener control de emociones a través de ejercicios lúdicos de concentración. Expresar lo que aprendió sobre la alimentación saludable para su bienestar Ser capaz de organizar un menú saludable para la semana. 	
CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	VALORAL	INTERVENCIÓN DE LA TRABAJADORA SOCIAL
Superarse es conocerse a sí mismo para valorar las propias cualidades, aceptar las propias limitaciones y vencer las propias debilidades.	Es reconocer el propio potencial de manera realista, para aprovechar todas las oportunidades de hacer de sí mismo una persona plenamente realizada, en el lugar que le corresponde dentro de la sociedad. La superación es la realización plena de nuestro ser en todos los aspectos: físico, afectivo, social, económico, estético, intelectual, moral y espiritual.	Autoestima Responsabilidad en sí mismos Colaboración con el grupo Autorregulación en su alimentación	La Trabajadora Social debe generar propuestas de mejoramiento en la implementación e intervención de proyectos sociales y es muy importante que tenga una participación activa y cordial entre las dos instituciones que tradicionalmente influyen en la adquisición de los hábitos alimenticios en los niños y niñas, como lo son la familia y la escuela.
Actividad		Descripción	
Inicio El espejo		La trabajadora social deberá formar parejas de niños o niñas, que se pondrán uno frente al otro. Uno de ellos hará movimientos y el otro lo imitará.	
Desarrollo Los diálogos se plasman		Los alumnos y alumnas deberán de hacer lluvia de ideas donde ellos deberán decir todas las ocasiones que se podrían aprovechar para entablar un dialogo con algún compañero. Se anotarán en el pizarrón todas las ideas y resumir.	
Cierre / Producto Final El mensaje equivocado		Las niñas y niños se tendrán que sentar y formar un círculo, la primera persona de la fila es quien recibe el mensaje directamente de la trabajadora social, el facilitador decidirá hacia que lado del círculo va a continuar el mensaje.	

Descripción de la sesión

Comentaron que se sintieron amenazados por sus demás compañeros o compañeras, por la falta de comunicación y malos entendidos que hay entre ellos y por todas las acciones y comentarios ofensivos que se han hecho durante algún tiempo otros comentaron que se sentían ofendido y dolidos por las ofensas y discriminaciones que han tenido y que no se han sabido respetar.

Algunos lloraron por expresar el acoso escolar de sus compañeros hacia el físico personal de algunos o algunas compañeras, otros reconocieron que han sido ofensivos con los integrantes del grupo. Al finalizar las actividades les pregunté ¿Cómo se sienten de haber expresado lo que traían que no habían podido decir? Levantaron la mano y dijeron que sentían un poco menos de dolor y que había con quienes no querían volver a trabajar.



Fotos Intervención en el espacio de investigación de Trabajo Social (mayo, 2022)

Recursos por Sesión

Recursos Humanos	Recursos Materiales	Recursos Económicos
Lic. en Trabajo Social		
Receptores del taller		
Maestra titular		

INSTITUCIÓN: PRIMARIA JUSTO SIERRA **TIEMPO ESTIMADO DE EJECUCIÓN:** ABRIL - MAYO

SESION: 9 **Fecha:** 26 - mayo - 2022 **Hora de Inicio:** 10:30 am **Hora de Cierre:** 12:30 pm

Objetivo: Los y las alumnas deben reflexionar como ha influido en sus actitudes respecto a la armonía dentro de su hogar.

APRENDIZAJES ESPERADO		COMPETENCIAS ESPERADAS	
<ul style="list-style-type: none"> Saber gestionar la ansiedad y el estrés para que no continúen con malos hábitos alimenticios. Promover conductas y hábitos para los hábitos diarios y la salud física. 		<ul style="list-style-type: none"> Saber tener control de emociones a través de ejercicios lúdicos de concentración. Expresar lo que aprendió sobre la alimentación saludable para su bienestar Ser capaz de organizar un menú saludable para la semana. 	
CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	VALORAL	INTERVENCIÓN DE LA TRABAJADORA SOCIAL
Superarse es conocerse a sí mismo para valorar las propias cualidades, aceptar las propias limitaciones y vencer las propias debilidades.	Es reconocer el propio potencial de manera realista, para aprovechar todas las oportunidades de hacer de sí mismo una persona plenamente realizada, en el lugar que le corresponde dentro de la sociedad. La superación es la realización plena de nuestro ser en todos los aspectos: físico, afectivo, social, económico, estético, intelectual, moral y espiritual.	Autoestima Responsabilidad en sí mismos Colaboración con el grupo Autorregulación en su alimentación	La Trabajadora Social debe generar propuestas de mejoramiento en la implementación e intervención de proyectos sociales y es muy importante que tenga una participación activa y cordial entre las dos instituciones que tradicionalmente influyen en la adquisición de los hábitos alimenticios en los niños y niñas, como lo son la familia y la escuela.
Actividad		Descripción	
Inicio Armando la palabra		La trabajadora social repartirá hojas con letras apuntadas, cada participante tendrá una hoja y no sabrá que letra tienen los demás. La facilitadora ha elegido esas letras para formar una palabra, y son los niños y niñas quienes deben averiguar de cual se trata.	
Desarrollo El lugar del fuego		Se formarán grupos pequeños y harán un cartel en el que ilústran los principales aspectos que hacen un hogar agradable. Al finalizar pasará cada grupo a explicar el suyo.	
Cierre / Producto Final La pelota preguntona		Las y los niños van a formar un círculo, y, al poner la música, la pelota va pasando de uno a otro. Cuando la música pare, aquella persona que tenga la pelota deberá decir su nombre y hará una pregunta corta a los demás. Los compañeros deberán de contestar antes de que la música vuelva a sonar. Cuando vuelva a sonar la música, la pelota volverá a estar en movimiento.	

Descripción de la sesión

Los y las alumnas comentan que en sus casas llega haber conflictos entre sus integrantes e incluso algunos de ellos comentaron que algunas veces llegan a tener ciertos problemas

para llenar la despensa de su casa y que muchas veces el consumo de comida procesada es un alto consumo en ellos.

También expresaron que sus emociones en esta etapa de sus vidas están muy volátiles y les es complicado de poder manejar, porque se sienten juzgados e incomprensidos por las personas que los rodean y que muchas veces tampoco se sienten parte del grupo, por lo que ha pasado con sus compañeros en cuestiones de ofensas verbales.



Fotos Intervención en el espacio de investigación de Trabajo Social (mayo, 2022)

Recursos por Sesión

Recursos Humanos	Recursos Materiales	Recursos Económicos
Lic. en Trabajo Social	🌀 Hojas recicladas	Material reciclado
Receptores del taller	🌀 Plumones de colores	
Maestra titular	🌀 Papel kraft y cartulinas	
	🌀 Pelota	
	🌀 Reproductor de música	

INSTITUCIÓN: PRIMARIA JUSTO SIERRA **TIEMPO ESTIMADO DE EJECUCIÓN:** ABRIL - MAYO

SESION: 10 **Fecha:** 30 - mayo - 2022 **Hora de Inicio:** 10:30 am **Hora de Cierre:** 12:30 pm

Objetivo: Los alumnos y alumnas deberán darse cuenta de que cada individuo es quien construye su propia vida y que todos sus actos repercuten en ellos demás.

APRENDIZAJES ESPERADO		COMPETENCIAS ESPERADAS	
<ul style="list-style-type: none"> Gestionar el dialogo con alguna persona de su confianza sobre el valor de un carácter responsable y de las consecuencias de lo contrario Promover conductas y hábitos para los hábitos diarios y la salud física. 		<ul style="list-style-type: none"> Saber tener control de emociones a través de ejercicios lúdicos de concentración. Expresar lo que aprendió sobre la alimentación saludable para su bienestar Ser capaz de organizar un menú saludable para la semana. 	
CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	VALORAL	INTERVENCIÓN DE LA TRABAJADORA SOCIAL
Superarse es conocerse a sí mismo para valorar las propias cualidades, aceptar las propias limitaciones y vencer las propias debilidades.	Es reconocer el propio potencial de manera realista, para aprovechar todas las oportunidades de hacer de sí mismo una persona plenamente realizada, en el lugar que le corresponde dentro de la sociedad. La superación es la realización plena de nuestro ser en todos los aspectos: físico, afectivo, social, económico, estético, intelectual, moral y espiritual.	Autoestima Responsabilidad en sí mismos Colaboración con el grupo Autorregulación en su alimentación	La Trabajadora Social debe generar propuestas de mejoramiento en la implementación e intervención de proyectos sociales y es muy importante que tenga una participación activa y cordial entre las dos instituciones que tradicionalmente influyen en la adquisición de los hábitos alimenticios en los niños y niñas, como lo son la familia y la escuela.
Actividad		Descripción	
Inicio Corona la cima		Cada subgrupo va a elegir un color (rojo, azul, verde amarillo, naranja). Se harán preguntas que los grupos deban contestar. En el pizarrón se va a dibujar unas escaleras y al final de estas, una cima que hará que el ganador gane la corona	
Desarrollo Impactando Justo Sierra		Las y los alumnos deberán hacer el aseo de algunas áreas específicas dentro de la primaria.	
Cierre / Producto Final Gaspacheando		Los alumnos deberán hacer el gaspacho para compartir con el grupo con las frutas que se les solicitó.	

Descripción de la sesión

Los y las alumnas hacen actividades de limpieza dentro de la escuela generando un impacto con el resto de los alumnos de la primaria Justo Sierra, las niñas y niños mencionaron que se sintieron satisfechos de lo que hicieron por su centro educativo y que deberían de hacerlo más seguido. También refieren que disfrutaron mucho hacer el gaspacho y poder compartir con sus compañeros y ser un poco independientes en realizar actividades culinarias y que

les gustaría promover una alimentación más saludable dentro de la escuela y también poder vender lo que ellos hagan con alguna receta de cocina fría.



Fotos Intervención en el espacio de investigación de Trabajo Social (mayo, 2022)

Recursos por Sesión

Recursos Humanos	Recursos Materiales	Recursos Económicos
Lic. en Trabajo Social	🌀 Jícama	\$130.00
Receptores del taller	🌀 Chile en polvo	
Maestra titular	🌀 Naranjas	
	🌀 Exprimidor de naranjas	
	El resto del material fue proporcionado por los padres de los alumnos	

Encuesta

Nombre: Edad: 11

Escuela: Justo Sierra

Grado y Grupo: 6to "C"

Sexo: Femenino

Masculino

1. ¿Sabes que es el sobrepeso y la obesidad?

SÍ (lo entiendo)

NO (lo entiendo)

NO LO SÉ

Si tu respuesta es sí ¿Qué sabes sobre la obesidad infantil?

2. ¿Sabes cuáles son los riesgos de la obesidad infantil?

SÍ (lo entiendo)

NO (lo entiendo)

NO LO SÉ

3. ¿Podrías identificar cuáles son las causas por qué ha aumentado el sobrepeso y la obesidad en niños y niñas?

SÍ (lo entiendo)

NO (lo entiendo)

NO LO SÉ

Si tu respuesta es sí ¿Qué causas conoces?

4. ¿Sabes cuál es la situación de la obesidad infantil en México y Querétaro?

SÍ (lo entiendo)

NO (lo entiendo)

NO LO SÉ

5. ¿Conoces de algunas recomendaciones para poder evitar la obesidad infantil?

SÍ (lo entiendo)

NO (lo entiendo)

NO LO SÉ

6. ¿Sabes cómo se desarrolla la obesidad infantil?

SÍ (lo entiendo)

NO (lo entiendo)

NO LO SÉ

7. ¿Cuándo estás en una situación emocional comes demás?

SÍ (lo entiendo)

NO (lo entiendo)

NO LO SÉ

8. ¿Conoces cómo se puede prevenir la obesidad infantil?

SÍ (lo entiendo)

NO (lo entiendo)

NO LO SÉ

9. ¿Tienes un horario establecido para tomar tus alimentos?

SÍ (lo entiendo)

NO (lo entiendo)

NO LO SÉ

10. ¿Quiénes son los integrantes de tu familia?

Papá, Mamá y hermanos

Papá y hermanos

Mamá y hermanos

Mamá, Abuelos y
hermanos

11. ¿Cuántas días a la semana comes alimentos no saludables?

1

3

5

7

12. ¿Consideras que el sobrepeso y la obesidad pueden dañar tu salud?

SÍ (lo entiendo)

NO (lo entiendo)

NO LO SÉ

13. ¿Dónde te sientes más seguro?

Escuela

Casa

Otro lugar ¿Cuál?

14. ¿Te sientes estresado (a) o ansioso (a)?

SÍ (lo entiendo)

NO (lo entiendo)

NO LO SÉ

15. ¿Crees que el sobrepeso y la obesidad pueden curarse?

SÍ (lo entiendo)

NO (lo entiendo)

NO LO SÉ

16. ¿Sabes que el uso excesivo de videojuegos es causa de sobrepeso y obesidad?

SÍ (lo entiendo)

NO (lo entiendo)

NO LO SÉ

17. ¿Sabes algo sobre las etiquetas negras que traen los productos de comida chatarra?

SÍ (lo entiendo)

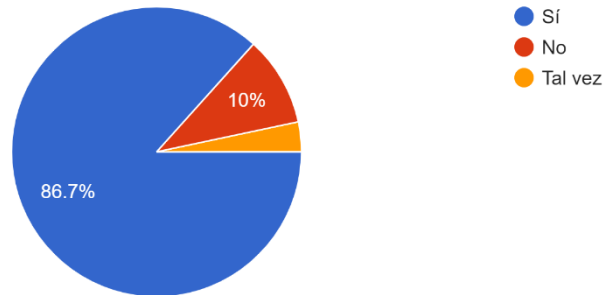
NO (lo entiendo)

NO LO SÉ

Evaluación del Proyecto

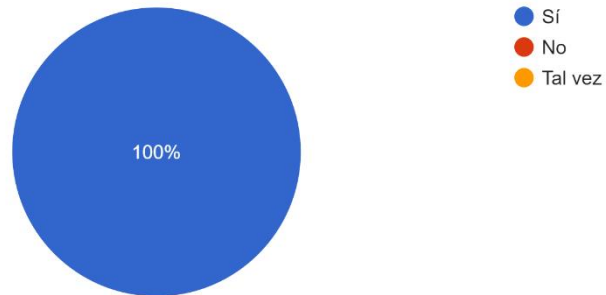
¿Sabes cual fue el tema que se abordó con la instructora?

30 respuestas



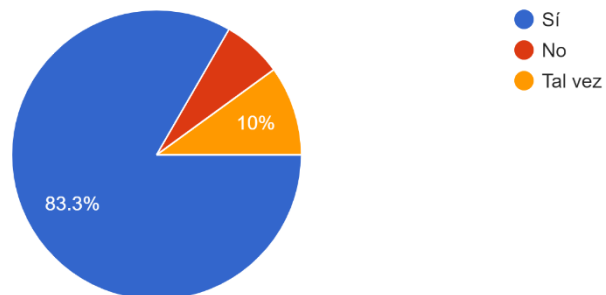
¿Sabes que es el sobrepeso y la obesidad?

30 respuestas



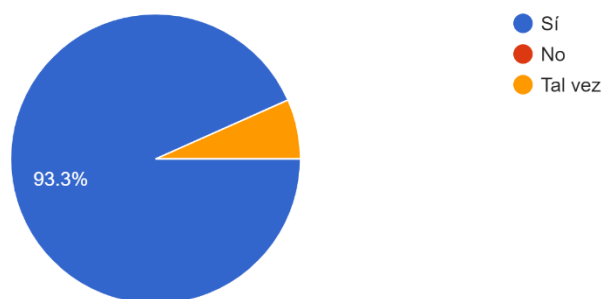
¿Sabes por qué ha aumentado el sobrepeso y la obesidad en niños y niñas?

30 respuestas



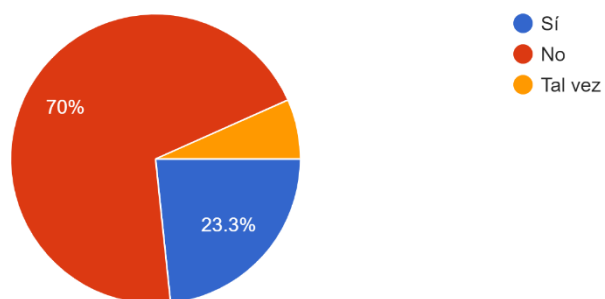
¿Conoces de algunas recomendaciones para poder evitar la obesidad infantil?

30 respuestas



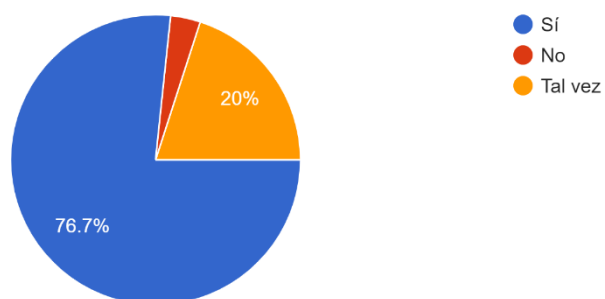
¿Cuándo te sientes triste o solo/a, comes más de lo normal?

30 respuestas



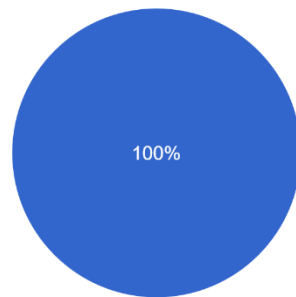
¿Se iniciaron las actividades con puntualidad?

30 respuestas



¿Te gustó la manera de explicar de la instructora?

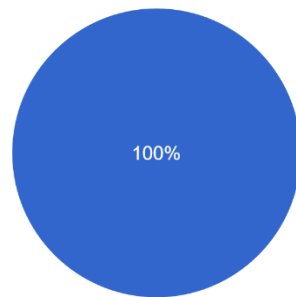
29 respuestas



- Sí
- No
- Tal vez

¿La instructora tuvo buena actitud contigo y el grupo?

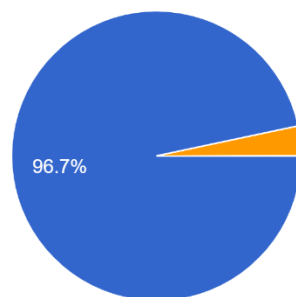
30 respuestas



- Sí
- No
- Tal vez

¿Consideras que la instructora tiene experiencia en el tema?

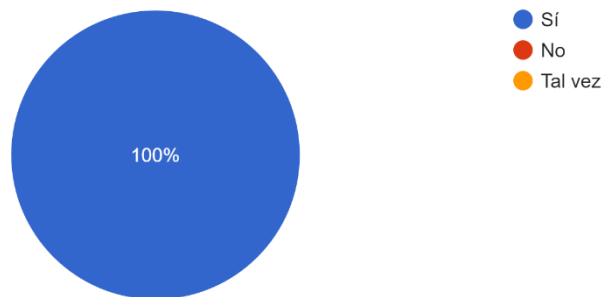
30 respuestas



- Sí
- No
- Tal vez

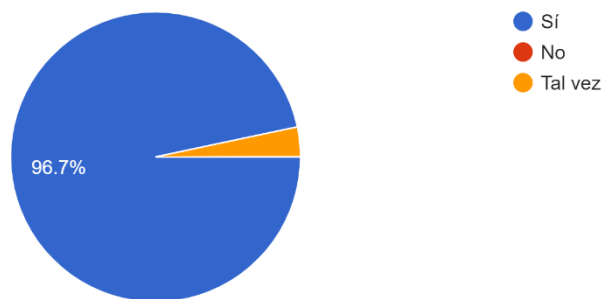
¿Aprendiste las consecuencias de la obesidad?

30 respuestas



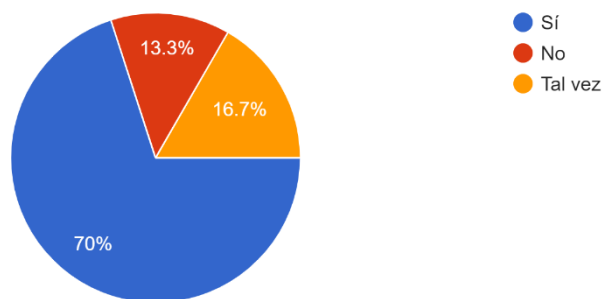
¿La instructora te ofreció apoyo para realizar las actividades?

30 respuestas



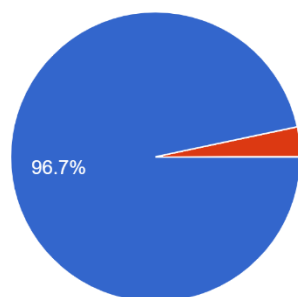
¿Recibiste atención de la instructora cuando te sentiste triste?

30 respuestas



¿Te proporcionó material de buena calidad?

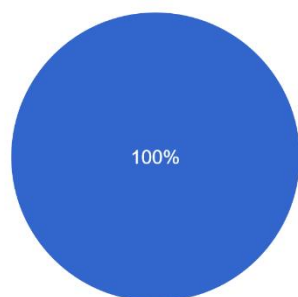
30 respuestas



- Sí
- No
- Tal vez

¿Te gustaron las actividades?

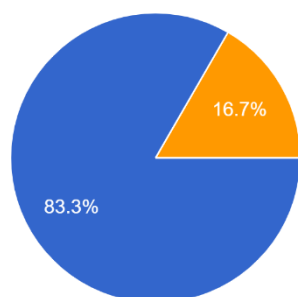
30 respuestas



- Sí
- No
- Tal vez

¿Aprendiste a autorregular tus emociones en un momento de enojo o tristeza?

30 respuestas



- Sí
- No
- Tal vez

Nombre del Curso o Proyecto: Práctica de Trabajo Social en población infantil con sobrepeso y salud alimentaria, un esquema de prevención. Escuela primaria Justo Sierra, Querétaro.

Nombre de la docente de grupo: Lic. en Educación Primaria Rocío Nelly Montoya Freyre

Cédula profesional: 4903130

Fecha en que se impartió: 6 de abril – 31 de mayo de 2022

Señala la opción que consideres adecuada

Desempeño de la Trabajadora Social		Muy buena	Buena	Regular	Mala
1.	Puntualidad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	Habilidad para explicar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	Actitud con el grupo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	Apego al programa de trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	Experiencia en la actividad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	Expresión de conceptos y procedimientos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.	Experiencia en el manejo de grupos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8.	Dominio sobre los contenidos del proyecto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9.	Ofreció apoyos para realizar las tareas programadas (explicaciones, ejemplos)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10.	Atención a las necesidades de los participantes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11.	Atmósfera de trabajo que proporcionó	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12.	Dosificación de los contenidos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13.	Calidad del material visual	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14.	Las estrategias lúdicas (actividades)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15.	El curso – taller en general	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<p>Retroalimentación/ Sugerencias de mejora por parte de la Licenciada en Educación Primaria</p> <p>Rocío Nelly Montoya Freyre</p>	<p>La intervención de la Lic. Melina Mora Aguilar, ha sido asertiva en este momento en que los preadolescentes y yo como maestra titular de grupo atravesamos; el vivir 2 años privados de la convivencia escolar de manera presencial ha afectado la vida y desarrollo de los alumnos, en donde ellos mismos experimentan cambios, físicos, emocionales, psicológicos y escolares ha sido fuerte para ellos y para mí, pues yo sólo conocía a estos mis alumnos de manera virtual y encontrarnos ahora de manera física, compartiendo experiencias positivas, algunas dolorosas de pérdidas y ajustes familiares no ha sido fácil y la intervención de Melina ha ayudado a formar en los alumnos mayor conciencia de su persona, de sus actos, hábitos, forma de vida, comportamientos, actitudes y aptitudes, mayor conciencia de su salud y alimentación, aún más de la prevención en todas las dimensiones de su persona.</p> <p>El trabajo social que ella ha generado ha permeado no solo a los alumnos, si no a sus familias, escuela y hasta a mí y mi familia. Pues ha sabido gestionar las emociones de los alumnos y despertar en ellos la consciencia de cambio de hábitos alimenticios, de higiene, sedentarismo y prevención para acceder a una mejor salud física, mental y emocional.</p> <p>Las actividades implementadas por ella fueron de manera eficientes y exitosas de tal manera que los propósitos planteados se llevaron a cabo en cada una de ellas y hasta puedo decir que sobrepasaron dicho objetivo, logrando trascender como ya lo he mencionado.</p>
---	---

Como conclusión de su intervención puedo rescatar y valorar que el trabajo social es más allá de gestionar y proveer alternativas ella, ha mostrado que es gestionar procesos personales para lograr cambios en las personas para que, por sí mismas puedan gestionar aquello que realmente necesitan de manera autónoma....

Por tal motivo, surge como necesidad y prioridad promover el trabajo social en Instituciones Educativas; pues éstas son semilleros formadores de Personas sanas en todas las dimensiones de la persona y es una carencia si no es que un vacío en las escuelas. Agradezco a Melina el trabajo realizado y los cambios tan palpables que se dieron en mis alumnos de manera rápida.

Como observación o área de oportunidad, conmino a Melina a que su trabajo lo dé a conocer a la Dependencia Educativa Estatal (USEBEQ) como una oportunidad de formar y comprometerse por la verdadera educación integral de las y los Queretanos.



Cronograma

**Práctica de Trabajo Social en población infantil con sobrepeso y salud alimentaria, un esquema de prevención.
Escuela primaria Justo Sierra, Querétaro**

TIEMPO	ENERO					FEBRERO				MARZO					ABRIL				MAYO				JUNIO									
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5					
ACTIVIDADES																																
Autorización del Proyecto CIES "Vasconcelos"																																
Revisión bibliográfica para identificar información sobre el sobrepeso y las enfermedades crónicas - degenerativas																																
Elaboración de propuesta sobre una vida y hábitos saludables. Causas y Consecuencias de las enfermedades crónicas - degenerativas																																
Solicitud para la intervención con el director de la primaria Justo Sierra																																
Revisión de la propuesta con la maestra del grupo (6° "C")																																
Ajustes de información y de formato del proyecto																																
Presentación del proyecto con la maestra titular del grupo de la primaria Justo Sierra 6to "C"																																
Sesión 1 con el grupo focal para la intervención																																
Definición del problema del proyecto																																
Objetivos																																
Listado del contenido																																
Sesión 2 de intervención																																
Sesión 3 de intervención																																
Hipótesis																																
Límites y alcances																																
Sesión 4 de intervención																																
Justificación																																
Sesión 5 de intervención																																
Revisión bibliográfica para el desarrollo del tema																																
Sesión 6 de intervención																																
Desarrollo de Marco de Referencia																																
Sesión 7 de intervención																																
Elaboración de propuesta para la evaluación del proyecto																																
Sesión 8 de intervención																																
Introducción																																
Sesión 9 de intervención																																
Procesamiento de datos																																
Evaluación de intervención																																
Sesión 10 de intervención																																
Análisis de datos																																
Conclusión																																

Bibliografía

- Alimentación para la salud. (2021). *Alimentos Industrializados*. México.
- Barreiro, T. (2015). Trabajos en Grupo hacia una coordinación facilitadora del grupo sano. p.p 19.
- Chile, E. d. (2022-06-07). SINDEMIA. *Etimologías de Chile*.
- Cols., A. d. (2009). *La obesidad y el síndrome metabólico como problema de salud pública*. México enero-febrero .
- Comercio, A. p. (2022). Globesidad.
<http://maciedome.blogspot.com/2017/02/globesidad.html>.
- Elaboración, Propia. (14 de mayo de mayo, 2022). *Investigación - Acción*. Querétaro.
- García, Silvia. (2022 07-06). Obesidad, ¿trastorno físico o emocional?
<https://bienestariips.com/que-son-el-sobrepeso-y-la-obesidad/>. (11 de mayo de 2022).
¿QUÉ SON EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD? <https://bienestariips.com/que-son-el-sobrepeso-y-la-obesidad/>.
- Magdiel. (5 de abril de 2020). Más de 300 mil personas en riesgo por diabetes e hipertensión en la entidad. *Periódico A.M de Querétaro*, págs. 0-1.
- Maps, Google. (2022). *Primaria Justo Sierra*. Querétaro México: Google Maps.
Recuperado el 07 de mayo de 2002
- Marta Elena Correa-Arango, A. C.-A. (2019). FUNCIONES DE LOS TRABAJADORES SOCIALES DEL ÁREA DE LA SALUD EN LOS HOSPITALES Y CLÍNICAS DE TERCERO Y CUARTO NIVEL DE LA CIUDAD DE MEDELLÍN, COLOMBIA. *Revista eleuthera*, pp. 199-217.
- Nutrición, C. d. (2021). *Etiquetado de advertencia y personajes dirigidos a público infantil*. Salud Pública del Instituto Nacional de Salud. Ciudad de México: CINSP.
- Sánchez, J. A. (2010). *Familia y Sociedad*. México: PORRÚA.
- Sequoia, Cenntro. (2016). *Tabla de Medición*. Ciudad de México: Centro Sequoia.
- Sierra, D. R. (2022). Sobrepeso y Obesidad en el Niño y el Adolescente. *El Ejercicio Actual de la Medicina* (pág. 5). Ciudad de México: UNAM.
- Sistema DIF, Q. (Diciembre de 2021). *Alimentación correcta: Elemento fundamental en el sano desarrollo de niñas, niños y adolescentes*. Querétaro: Políticas y programas de alimentación y nutrición en México.
- Sosa, V. A. (2021). Entendiendo el sobrepeso. *Ciencia y Desarrollo*.
- UNICEF. (11 de mayo de 2021). Regulación de la publicidad de alimentos y bebidas no saludables dirigida a niños, niñas y adolescentes. *UNICEF, México*.

Villanueva, M. (1998). Más allá del principio de la autodestrucción. 47.

Wallen, D. J. (1972). Personal growth and interpersonal relations. *Human Relation Groups*.