

Registro N°: 04 Región: Tarapacá.

REGISTRO DE ACTIVIDADES

1. Identificación de la actividad

	Diálogo Participativo		Evento Regional
	Presupuesto Participativo		Actividad Participación Ciudadana
	Consulta Ciudadana		Otro, mencionar
X	Conversatorio		

2. Antecedentes actividad:

Temática	La importancia de la actividad física en niños y niñas en tiempos de pandemia.
Breve descripción actividad	Se orienta a las familias sobre la importancia de la actividad física en niños y niñas, debido a que, en estos tiempos de confinamiento, cobra importancia el mantenerse activo. Conjuntamente se resuelven dudas y/o inquietudes de las familias en relación con la temática.
Fecha	15/04/2021
Lugar	Microsoft Teams
Comuna	Iquique
Región	Tarapacá
Facilitadores ejecución (apoyos profesionales)	-Maria Dolores Ugrinovic, Nutricionista de la Subdirección de Calidad Educativa. -Evelyn Sanquea, Nutricionista de la Subdirección de Calidad Educativa - Ignacio Portillo, kinesiólogo de la Subdirección de Calidad Educativa. -Dominique Thompson, encargada de Participación Ciudadana.

3. Participantes (se debe adjuntar listado de asistencia)

Tipología Organización Comunitaria	Mujeres	Hombres	Total, por organización
Centros de Padres y Apoderados	102	8	110
Organizaciones territoriales (Junta de vecinos, Uniones Comunales)	----	----	----
Organizaciones funcionales (Club de Adultos Mayores, Club deportivos, entre otros)	----	----	----
Corporación, fundación	----	----	----
Funcionarios/as	37	1	38
Total, asistentes por sexo	139	9	148

4. Objetivos de la actividad

Orientar a las familias de los jardines infantiles programa clásico de las comunas de Iquique y Alto Hospicio, sobre la actividad física en niños y niñas en tiempo de pandemia.

5. Metodología de trabajo

Programa Actividad:

1. Se da inicio a la actividad con la presentación de bienvenida, con consejos útiles para una óptima conexión en este conversatorio, mientras los/as asistentes comienzan a unirse a la reunión.

2. Para comenzar, se hace presente que la actividad está enfocada en orientar a las familias sobre la importancia de la actividad física en niños y niñas en tiempos de pandemia.

3. Se da a conocer que las actividades a través de la plataforma Microsoft Teams pueden ser grabadas, realizarlo en estos casos, tiene como finalidad poder generar posteriormente a la llamada, el informe de actividad y gestión realizada, la que consecutivamente se podrá visualizar en la página web de JUNJI. No tendrá otro fin su grabación, como tampoco se compartirá institucional o gubernamentalmente.

Para ello, se les solicita a todos los asistentes entregar su opinión:

1. Están de acuerdo.
2. Están en desacuerdo. Basta con un miembro que no esté de acuerdo, para no iniciar la grabación.

Frente a la unanimidad de los/as asistentes, se da comienzo de la grabación.

4. Para comenzar la actividad se presentan a los profesionales de la Subdirección de Calidad Educativa María Dolores Ugrinovic y Evelyn Sanquea Asesoras Nutricionistas, Ignacio Portillo kinesiólogo Profesional de Apoyo Programa de la Diversidad, quienes serán los/as encargados/as de exponer y responder consultas de los/as asistentes respecto de la importancia de la actividad física de niños y niñas en tiempos de pandemia.

5. Para dar inicio, se comparte la presentación donde María Dolores Ugrinovic, Asesora Nutricionista, comienza con una reflexión sobre la importancia de la actividad física, la organización mundial de la salud recomienda que niños y niñas al menos 1 hora al día puedan ejercitarse, pero se comprende que, en estas circunstancias de pandemia, estas acciones se vuelven cada vez más complejas por el confinamiento. Es por ello que surge la inquietud ¿Por qué es relevante incentivar el deporte en niños y niñas y cómo hacerlo en esta cuarentena?. La actividad física favorece ampliamente el desarrollo integral de niños y niñas, pero, también existen otros beneficios complementarios, como lo son:

- *APRENDEN A SEGUIR ORIENTACIONES E INSTRUCCIONES.*
- *PROMUEVE HÁBITOS.*
- *FAVORECE EL TRABAJO EN EQUIPO.*
- *AUMENTA LA SOCIABILIDAD.*
- *AUMENTA LAS HABILIDADES MOTORAS.*
- *FAVORECE EL CRECIMIENTO DE HUESOS Y MÚSCULOS.*
- *MEJORA LOS PATRONES DE SUEÑO.*
- *ALEJA EL SEDENTARISMO.*
- *DISMINUYE EL TIEMPO FRENTE A LAS PANTALLAS.*

6. En relación con lo anterior, se enfatiza que, de acuerdo con la edad de atención que brindamos en Junji de niños y niñas, estos/as imitan las acciones de adultos en su proceso de crecimiento, por eso es tan importante que las familias motiven y destinen una hora diaria del día en poder realizar ejercicios con sus hijos e hijas, con el fin de ir educando. En este sentido, el deporte está clasificado como organizado, que es todo aquel donde se enseñe una disciplina, ya sea en taller, academias, clases, etc. Por otro lado, el deporte no organizado, está definido

como aquellos juegos que se realizan en plazas, el partido de la tarde con amigos del barrio, o distintas actividades que se realizan en la casa.

7. Frente a la consulta ¿Cómo promover la actividad física en tiempos de pandemia?, la Nutricionista otorga algunos ejemplos:

- Organizar juegos físicos en familia, como la escondida.
- Practicar distintos tipos de bailes.
- Yoga familiar.
- Crear circuitos con cojines sillas, cajas, o lo que se tenga a disposición.
- Jugar tesoro escondido.
- Jugar voleibol con globos.
- Para los más grandes pueden seguir una rutina de cardio.

8. Dentro de la exposición de la temática, se incorporan también los cuidados y precauciones que debemos tener frente a la actividad física. Por un lado, es importante evitar las situaciones de riesgos de caídas, *“hay accidentes que no podemos evitar, como que se aprieten el dedo en la puerta, que el cajón que se cayó del mueble, pero podemos minimizar riesgos en cosas básicas como saltos en bicicleta o en skate”*. Lo más importante es tener **cuidado con las camas elásticas**. Estas están presentes en muchísimas casas y son un excelente ejercicio si es que se siguen las recomendaciones de la Sociedad Americana de Pediatría:

1. Que su uso sea supervisado
2. Que las protecciones estén en buen estado
3. Que sean de uso individual

9. Finalmente, Maria Dolores Ugrinovic invita a la reflexión sobre la actividad física a las familias, solicitando que lo importante en estos tiempos de pandemia es que niños y niñas se muevan, jugando en un entorno seguro y acompañado por la familia.

6. Resultados Obtenidos

La importancia de este conversatorio es que actualmente en el país, los niveles de sobrepeso y obesidad que presentan los niños y niñas son de los más altos en Latinoamérica, situación que también se observa en nuestros niños y niñas de JUNJI Tarapacá, y que con la cuarentena se ha agudizado bastante, porque una forma de gratificar a los niños y niñas muchas veces es dándole comida con mucho aporte calórico. Allí la importancia de que la familia incentive que niños y niñas estén en constante movimiento dentro de las actividades cotidianas del hogar, de esta manera se conseguirá un bienestar integral en nuestros niños y niñas.

A raíz de lo anterior, es que el resultado de este diálogo es poder socio educar a las familias respecto de la importancia de la actividad física en tiempos de pandemia, situación que los participantes aceptaron y agradecieron la instancia que les permitió solicitar asesorías y recibir consejos de nuestros profesionales.

7. Recepción consultas, inquietudes o sugerencias

- Apoderada Sandra: Sugiere que *“dentro de las actividades que están planificadas sobre temáticas para las familias, sea incorporada el tema de salud mental, que en estos tiempos está muy deteriorada”*. La encargada de Participación Ciudadana menciona que se realizaran gestiones dentro del año para poder abordar la temática con profesionales atingentes, ya sea del Servicio de Salud o profesionales del área.
- Apoderada Paula: *“A mi hija cuesta motivarla para que haga actividad física. Sólo lo hace por media hora y si nosotros como adultos la acompañamos. Tratamos de hacerlo todos los días, pero como se los comenté solo puede ser media hora porque después se cansa y no quiere hacer nada más. Mi problema es por otro lado, ya que se puso mala para comer y me cuesta incentivarla a que coma verduras. Por eso pido si me pueden dar un consejo para fomentarla a comer verduras principalmente”*. Para ello responde Maria Dolores Ugrinovic: *“La felicito por las acciones que hacen como familia para incentivar la actividad física de su hija, gracias por sus consejos prácticos de saltar, jugar a la pelota con una hecha de calcetines, jugar con la mascota, etc. Respecto de la alimentación, niños y niñas siempre han tenido un rechazo a la verdura. Normalmente lo niños y niñas imitan lo que hacen los adultos, por ende, hay que preguntarse ¿Comemos verduras en nuestro hogar?, es lo primero que debemos resolver. También es importante ser perseverantes, si una vez le doy una cucharada y me devuelve la comida, no por esto dejo de intentarlo, sino por el contrario, debo persistir, ya que el hábito se realiza con tiempo y por repetición”*. Ignacio Portillo kinesiólogo Profesional de Apoyo Programa de la Diversidad, sugiere: *“Respecto a la emocionalidad de niños y niñas, es importante que puedan incluirlos en la preparación de los alimentos, donde además de enseñar su preparación, puedan comentar la importancia de estos alimentos en nuestros organismos. Es una de las estrategias que sugerimos bastante en nuestros jardines infantiles y que generalmente nos da un resultado favorable”*. Conjuntamente el profesional invitó a las familias que *“el uso de las pantallas en niños y niñas sea interactivo. Me refiero, que el contenido sea que los/as invite a moverse, a bailar, a cantar, a saltar, a reír, que exista interacción, y no por el contrario que los mantenga sentados inmóviles”*. Por su parte, Evelyn Sanquea nutricionista, menciona que *“de acuerdo con lo que la mamá nos expuso sobre las emociones de nuestros hijos e hijas en estos tiempos, y que puede estar afectando a sus reacciones, es importante recordar que, si para nosotros como adultos nos afecta, imagínense para niños y niñas que no*

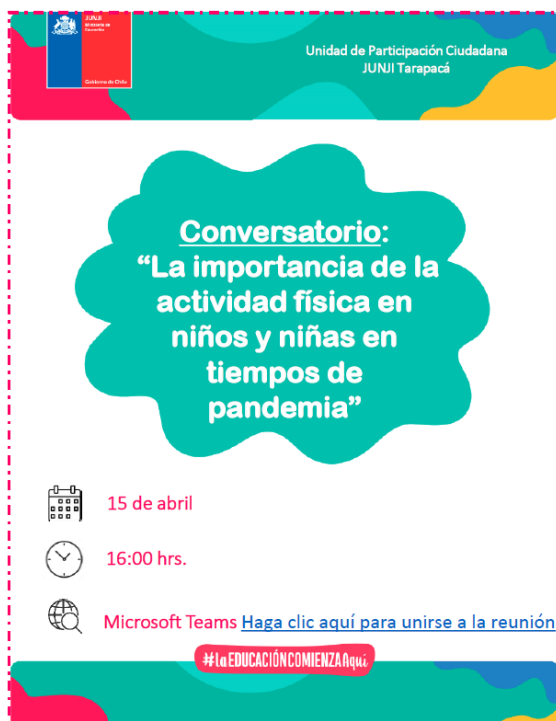
logran comprender que está pasando, y que ya no podemos juntarnos con nuestros amigos a jugar, a saltar, etc. Es por ello por lo que es tan importante incorporar la actividad física en ellos y en nosotros ya que, con el movimiento corporal, logramos liberar endorfinas, y así nuestro ánimo mejora”. Para la incorporación de alimentos, sugiere que “nosotros como adultos demos opciones de alimentos. Me refiero a que piquemos pequeño nuestras verduras, por ejemplo, tomate, pepino, lechuga, entre otros, y que niños y niñas puedan elegir que quieren comer”.

- Apoderada Solange: Quiso comentar “Cuando existía la franja donde niños y niñas podían ir al parque, o tenían ese tiempo destinado para salir de las casas, era muy favorable. Lamentablemente eso hoy en día no se cuenta, solo con este horario de franja deportiva, que no es un horario adecuado para que nuestros hijos e hijas puedan salir. Considero que este horario nunca debió quitarse del plan paso a paso, porque favorecía bastante la movilidad de niños, niñas y de los adolescentes también”.
- Se consulta sobre los alimentos descompuestos en la canasta de alimentos, para ello Maria Dolores Ugrinovic señala: “Es importante que las familias que visualicen alimentos en descomposición avisen inmediatamente al jardín infantil para que canalicemos esta situación con la empresa concesionada de JUNAEB. La misma empresa se hace cargo y da solución a las familias incluso dejando los nuevos productos en el hogar de la familia que hizo presente este reclamo. Ahora si tiene reclamos de otra índole sobre los alimentos, debe realizarlos directamente con JUNAEB, quienes son los acreedores. Nosotros como JUNJI solo canalizamos la entrega a través de los jardines infantiles”.
- Apoderada Carla: “mi hijo tuvo problemas intestinales hace 2 semanas, lo que le provoco síntomas no gratos. Producto de esto, por miedo a volver a tener estos síntomas, no quiere comer. Conjuntamente necesito asesoría respecto de que actividades puedo realizar con mi hijo, ya que tiene pie plano”. Para esta última consulta, Ignacio Portillo kinesiólogo sugirió que “Primero antes de visualizar acciones con niños de pie plano, es importante conocer su diagnóstico. Sin embargo, como recomendación general, lo ideal es que anden a pie descalzo, esto favorece al arco plantar. Ahora en niños tan pequeños esta condición no siempre genera dificultades en su extremidad superior, equilibrio, etc.”. Respecto de los problemas intestinales, se recomienda que visite a un médico para que puedan abordar íntegramente la situación, ya que puede o no estar generando otras situaciones de salud, ya sea un tema alimenticio, etc.
- Consulta sobre el poco interés de niños para los juegos. Se recomienda que este sea consultado a niños y niñas, y uno como adulto, involucrarse para activar y motivar a sus hijos e hijas.
- Consulta de apoderada que tiene a su hijo con algunas diferencias que ella visualiza a diferencia de sus otros hijos “Soy nueva en el jardín infantil, y veo que mi hijo tiene algunos aspectos diferentes a mis otros hijos. Tengo familiares que me sugieren que lo lleve al médico, pero no sé qué debo hacer”. Al respecto, se toman sus antecedentes personales, ya que Ignacio Portillo al pertenecer al Programa de la Diversidad, se lo comentará a sus colegas para que puedan analizar la situación y orientar de mejor manera a la apoderada, en conjunto con el jardín infantil.

8. Conclusiones y/o compromisos


- Conclusiones: Los/as apoderados/as logran poder comunicarse con profesionales especialistas en la temática tratada, lo que favoreció el desarrollo de este conversatorio. Las consultas realizadas fueron respondidas en su momento, y solo quedó sujeta una sugerencia de una apoderada sobre la realización de un conversatorio sobre la salud mental. En este sentido, se cumplió con el objetivo planteado, y las familias y funcionarias agradecieron la instancia para resolver sus dudas, inquietudes, y para también recoger sugerencias de actividades que pueden realizar con sus hijos e hijas, en estos tiempos de pandemia. Adicionalmente, las familias también pudieron compartir acciones que ellos realizan en sus casas, como sugerencias para otras familias.
- Compromiso: Gestionar un conversatorio sobre salud mental para las familias de los jardines infantiles del programa clásico.


9. Difusión de la actividad




Unidad de Participación Ciudadana
JUNJI Tarapacá

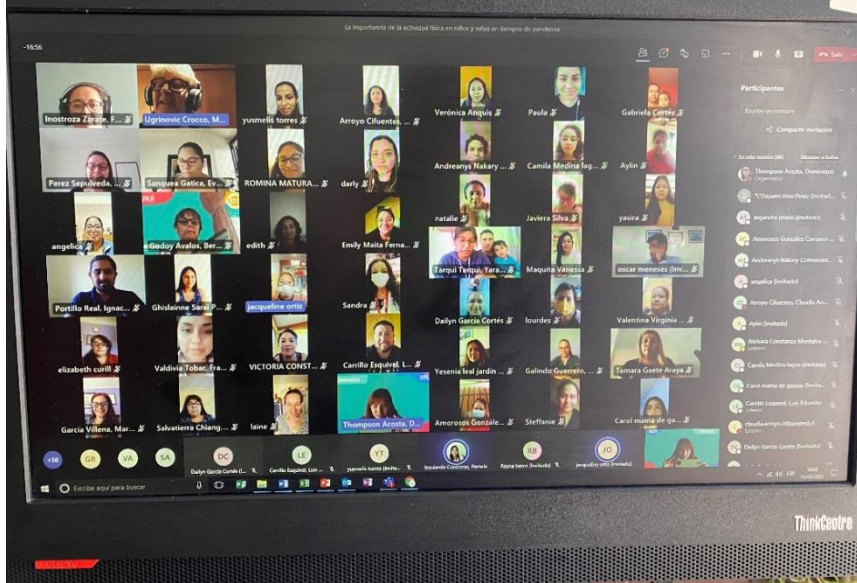
Conversatorio:
“La importancia de la actividad física en niños y niñas en tiempos de pandemia”

 15 de abril

 16:00 hrs.

 Microsoft Teams [Haga clic aquí para unirse a la reunión](#)

#LaEDUCACIÓNCOMIENZAaquí



Nombre del encargado (a) regional de Participación Ciudadana	Dominique Thompson Acosta
Fecha de envío	junio 2021.-