

Material sesión 4

Programa Aprendiendo NutriDos

Alianza entre el Ministerio de Educación Pública y Dos Pinos

Indicador de aprendizaje esperado:

Sentimientos y emociones: Expresa de diferentes formas sus sentimientos y emociones al relacionarse con otras personas, según sus posibilidades.

RELACIÓN CONSUMO DE ALIMENTOS Y EMOCIONES

Experiencia 1 - Círculo de diálogo

La persona facilitadora introducirá el aprendizaje esperado sobre la forma en que usualmente canalizamos nuestras emociones.

Se hará uso de paletas con imágenes que reflejen 6 emociones distintas, y se irá explorando actitudes o reacciones que los niños y las niñas hayan experimentado o que hayan visto que suelen experimentar sus familiares o amigos.

Las paletas reflejan emociones que todos los seres humanos enfrentamos en diferentes momentos, que son válidas y que requieren ser canalizadas de la mejor manera.

Al mismo tiempo, será importante reforzar lo indispensable que es para el cuerpo recibir la energía y los nutrientes necesarios. Así, se busca que niños y niñas se cuestionen si será valioso, por ejemplo, únicamente comer con el propósito de entretenerse, o comer con el propósito de sentirse mejor o de expresar alegría.

Preguntas generadoras

- ¿Cómo se han sentido cuando están enojados? Mostrar la paleta (enojo)
- ¿Cómo se han sentido cuando están aburridos? Mostrar la paleta (aburrimiento)
- ¿Cómo se han sentido al estar felices? Mostrar la paleta (felicidad)
- ¿Qué les gusta hacer cuando se sienten tristes? Mostrar la paleta (tristeza)
- ¿Qué nos gusta hacer cuando estamos emocionados? Mostrar la paleta (emoción)
- ¿Cómo nos damos cuenta de que estamos asustados? Mostrar la paleta (susto)
- ¿Alguna vez hemos comido porque estamos aburridos?

Contexto de apoyo para preguntas generadoras

Comemos por múltiples razones, una de esas es el hambre física que se abordó en la sesión anterior, y es aquella en la que podríamos percibir sonidos en el estómago, sensación de cansancio o poca energía para realizar las actividades del día.

Ahora bien, el origen del hambre es multicausal, es decir, no es por completo fisiológico, puede ser de índole psicológica, ambiental, social, entre otros. Dos buenos ejemplos de esto pueden ser los siguientes:

- Los olores agradables por lo general motivan a alimentarse, por el contrario, si el sentido del olfato está alterado (como en momentos de resfrío), puede haber un deseo disminuido por comer.
- Hay diferentes escenarios de consumo ligados a celebraciones familiares, sociales e incluso culturales.

Entonces, no comemos por una única razón y es válido que así sea, sin embargo, es importante como antes hemos mencionado, que la alimentación de los niños y las niñas sea parte del proceso educativo, así, interesa:

- Validar emociones y ayudarlos a reconocer herramientas que les permitan gestionarlas.
- Valorar si el deseo por comer es genuino.
- Gestionar el consumo de alimentos desde una mejor autopercepción del hambre, es decir enseñarles a reconocer el hambre (para empezar a comer) o la saciedad (para procurar detenerse).

Referencias bibliográficas

Grider, H. S., Douglas, S. M., & Raynor, H. A. (2021). The Influence of Mindful Eating and/or Intuitive Eating Approaches on Dietary Intake: A Systematic Review. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 121(4), 709-727.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2020.10.019>

Warren, J. M., Smith, N., & Ashwell, M. (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: Effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutrition Research Reviews*, 30(2), 272–283. <https://doi.org/10.1017/S0954422417000154>

Recursos para mediar

Recursos digitales para mediar

Diseño descargable para reimprimir las 6 paletas que reflejen diferentes emociones:

- Felicidad
- Tristeza
- Enojo
- Emoción
- Aburrimiento
- Susto

Imágenes referenciales



Experiencia 2 - Cuento

La persona adulta facilitadora podrá utilizar el cuento: LULA EN LA FERIA DE ALIMENTOS Y EMOCIONES de diferentes maneras según lo que considere más prudente en el contexto de su clase:

- Con el audio en silencio para que la persona adulta facilitadora lo lea a la clase o se acompañe de niños o niñas que vayan avanzados en su proceso de lectoescritura.
- Con audio encendido para que las imágenes del cuento avancen junto con el audio, sin intervención adicional.

Preguntas generadoras

- ¿Qué le pasó a Lula el día de la feria?
- ¿Cómo se sentía Lula cuando despertó?
- ¿Qué le dijo Pansy a Lula cuando la vio nerviosa?
- ¿Cómo se sintió Lula después de la presentación de su queso?

- ¿Qué aprendizaje obtenemos de la historia de Lula?

Sinopsis del cuento

Lula estaba muy emocionada porque iba a presentar su queso, el más grande del mundo, en la Feria de Alimentos y Emociones. Pero desde que despertó, se sintió rara, como si algo le pasara en el estómago.

Lula fue a caminar por la feria con esa sensación extraña en su estómago que quería resolver, pero, creía que, aunque todo se veía y olía delicioso, no era hambre lo que sentía.

Pansy, la prima de Lula, le explicó que la sensación en el estómago eran nervios. Lula estaba muy nerviosa, seguramente porque quería que le fuera muy bien en su presentación.

Pansy le enseñó a Lula unos ejercicios de respiración para calmarse y que le ayudaron a sentirse mejor. Y finalmente y con tranquilidad, Lula presentó su queso exitosamente y regresó a los puestos para comer a gusto y disfrutar con sus amigas y amigos de todo lo que había.

Idea fuerza

Es importante escuchar a nuestro cuerpo y nuestras emociones para identificar las necesidades que tenemos en ese momento y poderlas satisfacer, ya sea desde la perspectiva de la alimentación o de lo que sentimos.

Recursos para mediar

Recursos digitales para mediar

Diseño descargable del cuento.

Audio del cuento.

Imágenes referenciales



Al finalizar continúe invitando a los niños y las niñas a disfrutar con presencia plena, de los alimentos, para así tener una mayor conciencia de emociones y deseos o necesidades por comer.