

UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

FACULTAD DE EDUCACIÓN



TESIS

**HABITOS SALUDABLES Y EL DESARROLLO INTELECTUAL EN LOS
NIÑOS DE 5 AÑOS DE EDAD DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 073
CUNA JARDÍN DEL DISTRITO SAN JUAN DE LURIGANCHO, LIMA**

Para optar al Título Profesional de LICENCIADA en EDUCACIÓN Nivel Inicial
Especialidad: EDUCACIÓN INICIAL Y ARTE

Presentado por:

SALDIVAR CARRASCO MONICA ROSSANA

Asesor:

Dra. Bravo Montoya Julia Marina



**HUACHO – PERÚ
2021**

**HABITOS SALUDABLES Y EL DESARROLLO INTELECTUAL EN LOS
NIÑOS DE 5 AÑOS DE EDAD DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 073
CUNA JARDÍN DEL DISTRITO SAN JUAN DE LURIGANCHO, LIMA**

Presentado por:

SALDIVAR CARRASCO MONICA ROSSANA

MIEMBROS DEL JURADO EVALUADOR DE TESIS

Presidente:

Dra. ALANYA SACCSA LIDIA

Secretario:

Dra. CARRILLO TORRES VICTORIA FLOR

Vocal:

Dra. SUSANIBAR GONZALES ANTONIA

Asesor:

Dra. BRAVO MONTOYA JULIA MARINA

DEDICATORIA

A la Divina Misericordia, por darme sus bendiciones y guiarme en todo momento
A mi familia y amigos, quienes me han sabido impulsar en todo momento a través
de sus consejos para seguir adelante.

Mónica

AGRADECIMIENTO

Agradezco a todas las personas que participaron de esta investigación, por las atenciones y orientaciones recibidas en todos los momentos que necesité y que me encaminaron en mi proceso de formación para culminar con éxito mis metas propuestas.

Mónica

ÍNDICE

Dedicatoria	Pág. iii
Agradecimiento	iv
Índice General	v
Índice de Tablas	viii
Índice de Figuras	ix
Resumen	x
Abstract	xi
Introducción	xii

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

1.1. Descripción de la realidad Problemática.....	13
1.2. Formulación del Problema.....	14
1.2.1. Problema General.	
1.2.2. Problemas Específicos.	
1.3. Objetivos de la Investigación.....	15
1.3.1. Objetivo General.	
1.3.2. Objetivos Específicos.	
1.4. Justificación de la Investigación.....	16
1.5. Delimitación del estudio	17
1.6. Viabilidad del estudio	18

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.

2.1.	Antecedentes de la Investigación.....	19
	2.1.1. Investigaciones internacionales	
	2.1.2. Investigaciones nacionales	
2.2.	Bases Teóricas.....	24
2.3.	Bases Filosóficas	35
2.4.	Definición de Términos Básicos.....	36
2.5.	Hipótesis de Investigación	39
	2.5.1. Hipótesis General.	
	2.5.2. Hipótesis Específicas.	
2.6.	Operacionalización de las variables	41

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.

3.1.	Diseño Metodológico.....	43
	3.1.1. Tipo.	
	3.1.2. Enfoque.	
3.2.	Población y Muestra.....	44
	3.2.1. Población	
	3.2.2. Muestra	
3.3.	Técnicas de recolección de datos	45
	3.3.1. Técnicas a Emplear: Observación	
	3.3.2. Descripción del Instrumento: Escala de observación	
3.4.	Técnicas para el procesamiento de la información	48
3.5.	Matriz de consistencia	49

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1.	Análisis de resultados	51
4.2.	Prueba de normalidad	63
4.3.	Contrastación de hipótesis	64

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

5.1.	Discusión de resultados	72
------	-------------------------------	----

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1.	Conclusiones	75
6.2.	Recomendaciones	76

REFERENCIAS

5.1.	Fuentes documentales	78
5.2.	Fuentes bibliográficas	79
5.3.	Fuentes hemerográficas	80
5.4.	Fuentes electrónicas	80

ANEXOS:

01.	Instrumento para la toma de datos: Escala de observación	83
02.	Matriz de datos estadísticos	85

ÍNDICE DE TABLAS

01. Secuencia Lógica del Proceso de Investigación
02. Metas de Atención I.E. N°073
03. Fiabilidad de la Variable 1
04. Fiabilidad de la Variable 2
05. Matriz de Consistencia
06. Dimensiones de la Variable Hábitos Saludables
07. Los Hábitos Saludables en Niños
08. Alimentación Saludable
09. Prácticas de Higiene Personal
10. Cuidado Personal
11. Componentes del Desarrollo Intelectual de los Niños
12. La Formación Intelectual de los Niños
13. Inteligencia Cognitiva
14. Inteligencia Motriz
15. Inteligencia Socioemocional
16. Prueba de Bondad de Ajuste
17. Los Hábitos Saludables y el Desarrollo Intelectual
18. Los Hábitos Saludables y el Desarrollo de la Inteligencia Cognitiva
19. Los Hábitos Saludables y el Acrecentamiento de la Inteligencia Motriz
20. Los Hábitos Saludables y el Desarrollo de la Inteligencia Socioemocional

ÍNDICE DE FIGURAS

01. Gráfica de la variable hábitos saludables y sus dimensiones
02. Gráfica de la dimensión hábitos saludables
03. Gráfica de la dimensión alimentación saludable
04. Gráfica de la dimensión prácticas de higiene personal
05. Gráfica de la dimensión cuidado personal
06. Gráfica de la variable desarrollo intelectual y sus dimensiones
07. Gráfica de la dimensión desarrollo intelectual
08. Gráfica de la dimensión inteligencia cognitiva
09. Gráfica de la dimensión inteligencia motriz
10. Gráfica de la dimensión socioemocional
11. Gráfico de dispersión de los hábitos saludables y el acrecentamiento intelectual
12. Gráfico de dispersión de los hábitos saludables y el acrecentamiento de la inteligencia cognitiva
13. Gráfico de dispersión de los hábitos saludables y el acrecentamiento de la inteligencia motriz
14. Gráfico de dispersión de los hábitos saludables y el acrecentamiento de la inteligencia socioemocional

RESUMEN

El presente trabajo fue ejecutado para poder caracterizar la interdependencia que presentan las conductas saludables y el acrecentamiento intelectual de los infantes que estudian en un plantel de nivel inicial en uno de los distritos de Lima. El método de estudio es de tipo sustantivo, relacional. Durante el proceso se trabajó con una muestra intencionada conformada por 28 infantes, del grupo etario de 5 años, quienes fueron sujetos de evaluación a través de una Escala de Observación. Instrumento que previamente fue validado, y declarado confiable. Después de la recolección de los datos, éstos fueron procesados y analizados estadísticamente de forma descriptiva e inferencial, habiéndose confirmado una asociación entre las prácticas de salud y el desarrollo cognitivo de los preescolares.

Términos clave:

Hábitos saludables – aspecto intelectual – preescolares — Institución Educativa

ABSTRACT

This study was carried out in order to determine the interdependence of healthy habits and intellectual growth in infants at an initial level educational institution in one of the districts of Lima. The study method is characterized by its empirical-deductive logical basis, based on non-experimental and relational procedures. During the process, we worked with an intentional sample made up of 28 infants, from the age group of 5 years, who were evaluated through an Observation Scale. Instrument that was previously validated and declared reliable. After data collection, these were processed and statistically analyzed in a descriptive and inferential way, having confirmed an association between health practices and cognitive development of preschoolers.

Key terms:

Healthy habits - intellectual aspect - preschoolers — Educational Institution

INTRODUCCIÓN

Todos nos damos cuenta de la importancia que tiene en mantenernos sanos, en el que nuestros hábitos y comportamientos influyen inevitablemente. Los padres y madres, junto con la familia somos los principales responsables de criar a nuestros niños y niñas de forma saludable y poder asegurar un correcto desarrollo psicofísico, para que puedan prevenir que se presenten problemas en el futuro. Así mismo, es también importante la intervención de la escuela, donde los docentes tenemos muchas veces la difícil tarea de cambiar en los menores, los hábitos negativos ya establecidos, repercutiendo en su estado de bienestar físico, socioemocional e intelectual. Bajo esta premisa, conforme los menores vayan pasando por sus diferentes etapas de desarrollo, cada niño poseerá un tipo de inteligencia. Los menores van adquiriendo así una serie de hábitos que los van incorporando día a día, observando de sus mayores adultos de su núcleo familiar y de su alrededor. Estos hechos motivaron la ejecución de este proyecto con el propósito de caracterizar el nivel relación que hay entre la práctica de hábitos saludables y la formación intelectual de los preescolares de la Cuna-Jardín N°073. Para ello establecimos un protocolo de investigación compuesto por seis capítulos, haciendo también mención a las fuentes bibliográficas consultadas y adjuntando los anexos necesarios.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la Realidad Problemática.

En los momentos actuales, los maestros y maestras pese a las limitaciones de no participar en el aula de forma presencial con los niños y niñas debido al confinamiento familiar producido por el Covid-19, no debemos de dejar de tener en consideración, la importancia de velar por la situación alimentaria de nuestros educandos, haciendo que a través de la familia se generen cambios progresivos y logren adquirir hábitos saludables. No olvidemos que, la etapa infantil los niños y niñas irán adquiriendo hábitos saludables en la medida que participen elaborando menús, en la compra de los alimentos indicándoles cómo elegir a los más saludables y además estableciendo horarios fijos de las comidas. Así, el profesor o la profesora, en esta etapa infantil los podrá orientar de diversas formas, desde la imitación hasta la realización conjunta de actividades que servirán para mejorar el desarrollo de sus capacidades intelectuales.

Al respecto Barrio J. (s/f) señalaba que el conocimiento puede ser sensible e intelectual. En el primer caso la captación se produce mediante el uso de los sentidos, tomando en cuenta la apariencia exterior de los objetos, mientras que en el tipo intelectual la aprehensión de la realidad es mucho

más profunda de lo percibido. En consecuencia, el conocimiento intelectual procede de lo sensible para trascenderlo mediante el modo de la abstracción.

De otra parte, se ha venido percibiendo en los diferentes planteles de la localidad y en forma particular en la Cuna Jardín N°073 que, un alto porcentaje de los estudiantes se alimentan incorrectamente debido entre otras a la mala calidad de los alimentos lo que hace que afecten en su productividad al carecer de las energías suficientes para desarrollar sus actividades escolares, al sufrir problemas de sueño o sentirse demasiado cansados. Esta falta de hábitos saludables o su mala calidad está directamente relacionado a un menor rendimiento escolar. Por ello, tratamos de conocer el nivel de interdependencia que existe entre los hábitos saludables y el desarrollo intelectual.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema General.

¿Cuál es el índice de relación que existe entre los hábitos saludables y el desarrollo intelectual en los niños de 5 años de edad de la Institución Educativa N°073 Cuna Jardín del distrito San Juan de Lurigancho, Lima ?

1.2.2. Problemas Específicos.

Problema 1.

¿Cuál es el índice de relación que existe entre los hábitos saludables y el desarrollo de la inteligencia cognitiva en los niños de 5 años de edad de la

Institución Educativa N°073 Cuna Jardín del distrito San Juan de Lurigancho, Lima ?

Problema 2.

¿Cuál es el índice de relación que existe entre los hábitos saludables y el desarrollo de la inteligencia motriz en los niños de 5 años de edad de la Institución Educativa N°073 Cuna Jardín del distrito San Juan de Lurigancho, Lima ?

Problema 3.

¿Cuál es el índice de relación que existe entre los hábitos saludables y el desarrollo de la inteligencia socioemocional en los niños de 5 años de edad de la Institución Educativa N°073 Cuna Jardín del distrito San Juan de Lurigancho, Lima ?

1.3. Objetivos de la Investigación.

1.3.1. Objetivo General.

Determinar el grado de relación que existe entre los hábitos saludables y el desarrollo intelectual en los niños de 5 años de edad de la Institución Educativa N°073 Cuna Jardín del distrito San Juan de Lurigancho, Lima.

1.3.2. Objetivos Específicos.

Objetivo 1.

Identificar el grado de relación que existe entre los hábitos saludables y el desarrollo de la inteligencia cognitiva en los niños de 5 años de edad de la Institución Educativa N°073 Cuna Jardín del distrito San Juan de Lurigancho, Lima.

Objetivo 2.

Identificar el grado de relación que existe entre los hábitos saludables y el desarrollo de la inteligencia motriz en los niños de 5 años de edad de la Institución Educativa N°073 Cuna Jardín del distrito San Juan de Lurigancho, Lima.

Objetivo 3.

Identificar el grado de relación que existe entre los hábitos saludables y el desarrollo de la inteligencia socioemocional en los niños de 5 años de edad de la Institución Educativa N°073 Cuna Jardín del distrito San Juan de Lurigancho, Lima.

1.4. Justificación de la investigación

Esta investigación es beneficiosa debido a que toma en cuenta las peculiaridades de cada infante respecto a los hábitos saludables y sus relaciones con el desarrollo intelectual, los mismos que serán reflejados en mayor o menor medida en su aprendizaje escolar.

Es también relevante porque habiéndose tomado en cuenta la información de los aspectos ambientales y familiares respecto a los comportamientos

nutricionales que rodean a los preescolares, son indicadores que favorecen y enriquecen, en materia educativa, para diseñar algunas estrategias que posibiliten alternativas de solución específicas destinadas a la promoción de vidas saludables durante la infancia, aprovechando que son más permeables a las recomendaciones.

Cuenta también con un valor teórico, debido a que esta experiencia de aprendizaje se caracteriza por llevar a cabo la búsqueda de la información necesaria de los modos y formas de hábitos de vida saludables de los menores, importantes para desenvolverse en su vida futura.

Desde el punto de vista metodológico, al basarse en lineamientos científicos brinda la oportunidad de que, a partir de las teorías y prácticas educativas se puedan elaborar propuestas metodológicas que ayuden a implementar acciones y poder entender las relaciones existentes entre los hábitos saludables y el desarrollo intelectual.

1.5. Delimitaciones del estudio

La presente propuesta de investigación fue seleccionada intencionalmente, y corresponde al presente año lectivo del 2021 que en esta ocasión viene presentando características muy particulares generadas por el coronavirus, el mismo que viene afectando el normal desarrollo de las actividades escolares, por ello los procesos de enseñanza-aprendizaje vienen siendo atendidos en gran parte, de forma remota. El estudio se enfocó únicamente en preescolares que se encuentran matriculados en la Institución Educativa N°073 Cuna Jardín, Lurigancho.

1.6. Viabilidad

Para llevar adelante este estudio se pudo constatar la existencia de diversas fuentes que hicieron posible el recojo de los datos requeridos, de acuerdo a los objetivos propuestos. Por ello pudo ejecutarse sin ningún inconveniente en el tiempo previsto; además haberse contado con la garantía de su autofinanciamiento, disponiéndose de los recursos y fondos económicos.

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la Investigación.

2.1.1. Investigaciones internacionales.

Moyano D. (2017), desarrollo una investigación con la finalidad de conocer las causas determinantes de los hábitos alimenticios en los preescolar que asisten a un plantel inicial en las Islas Canarias, España. Dentro de ellos se tomaron en cuenta el tipo de alimentos que ingiere, su calidad nutritiva, el momento y las veces en que comen, así como el de su tamaño o porción, para de esta manera saber si su dieta alimenticia cuenta con los componentes nutrientes y energéticos necesarios. Esta es una investigación de tipo descriptiva, utilizándose para ello encuestas que fueron tomadas a 30 papás de un plantel inicial contando para ello con 02 nutricionistas. Los resultados mostraron que los niños muestran hábitos alimenticios que no muestran una alimentación balanceada, no teniendo un horario regular de ingesta y optando en gran parte por las golosinas, presentando algunos de ellos signos de obesidad. Lográndose percibir que hay una asociación en la forma cómo se alimentan los niños y niñas y su nivel de eficiencia escolar.

Por su parte, Vizueta J. (2019), al culminar sus estudios superiores sustento su tesis con el propósito de caracterizar el aspecto intelectual en los estudiantes de 6-10 años de la Fundación Escolar de la zona del Cantón Durán, Guayaquil, Ecuador. Este trabajó ha tratado de conocer si cada uno

de los niños y niñas, en su oportunidad habría recibido una estimulación temprana, para lo cual se procedió con la descripción del nivel cognitivo alcanzado al haber participado de estos programas. El enfoque de este trabajo es de tipo cuantitativo, de tipo básico, contando para ello con una muestra probabilística integrada por 24 niños/ niñas, y la participación de 16 familias. Al finalizar el estudio se pudo identificar que el 29% de los menores fueron partícipes de los programas de estimulación, infiriéndose de ello que, la mayoría de los escolares no fueron parte de los programas señalados. Esto ha arrojado que el 85,7% de los estudiantes se encuentran por debajo del promedio intelectual, lo que confirmó la tendencia propuesta en las hipótesis de trabajo.

De otra parte, Blandón E. (2007), como parte de sus estudios de postgrado se interesó por estudiar pedagógicamente la propuesta Piagetiana y las formas de conocimiento en los niños preescolares de la localidad de San Carlos, Guatemala. Corresponde al método de estudio de Investigación-Acción realizada en una muestra de 40 infantes para conocer las características del pensamiento de los pequeños y cómo durante su proceso de maduración van teniendo cambios muy importantes que van a ser regulados por el propio niño en base a los estímulos de su entorno. Aquí la idea de que el menor es el propio constructor de su aprendizaje, siempre y cuando sus propias funciones intelectuales le permitan. De otra parte, coincide con el planteamiento piagetiano que en la formación cognitiva se presenta un proceso de desarrollo psicogenético durante la niñez y la

adolescencia pasando por diferentes estadios. En este paradigma se da un mayor valor a las actividades práctica y objetivas. El estudio concluye señalando que, la escolaridad por la que atraviesa el estudiante guatemalteco que se inicia con la educación inicial, tiene como soporte el adecuado desarrollo mental de los educandos.

De igual manera, Velásquez Y. (2016) realizó un estudio con los niños de preparatoria en uno de los planteles del municipio de Quetzaltenango, con el propósito de conocer el grado de asociación con que cuenta la estimulación temprana y la capacidad cognitiva de los niños y niñas. El estudio es de carácter sustantivo y descriptivo, sin llegar al experimento. El subconjunto poblacional con el que se trabajó es no probabilístico, conformada por 30 escolares de la escuela del cantón las Tapias de Quetzaltenango, Guatemala a quienes se les aplicó una Escala de Desarrollo Integral y poder ubicar el nivel de asociación de las áreas de desarrollo del niño/a. Al concluir el trabajo se pudo determinar que, las actividades de estimulación temprana que fueron realizadas lograron fortalecer las diferentes áreas de desarrollo de los menores. Asimismo, se pudo observar que los estudiantes de las áreas rurales muestran un mayor desarrollo en su motricidad gruesa, que en el área del lenguaje.

2.1.2. Investigaciones nacionales.

El Mg. Alegría A. (2008), realizó un estudio respecto al establecimiento de un modelo de estimulación temprana con la finalidad de desarrollar el potencial intelectual en los preescolares del grupo etario de 0 a 3 años. Esta es una investigación básica, exploratoria desarrollada en un plantel de atención inicial de Trujillo. La muestra de estudio, estuvo conformado en base a diez niños y sus correspondientes madres de familia quienes participaron en las sesiones de estimulación, de acuerdo a las orientaciones propuestas. Los resultados obtenidos pudieron demostrar una mejora intelectual en los niños evaluados, estas también se reflejaron en una mayor interacción de las madres con sus hijos, con lo que se puede percibir los beneficios que produce la aplicación del modelo.

Por su parte Cruz M. y Huamantuma B. (2018), como parte de sus estudios de segunda especialidad realizaron un estudio con el objeto de caracterizar el crecimiento físico de los preescolares del C.E.I. *Horizonte* en la localidad de Nazca. Esta es una investigación básica, de diseño descriptivo simple, de muestra probabilística no intencionada conformada por 08 infantes del grupo etario ya especificado. Los resultados del estudio nos reflejan que, existe una estrecha relación entre el buen desarrollo físico de los preescolares con las manifestaciones, verbales, motrices, lúdicas e intelectuales. Es en consecuencia, es evidente que el correcto desarrollo de su sistema físico integral de los niños, repercute positivamente en el aprendizaje escolar.

De igual modo, Tarrillo W. (2019), al concluir sus estudios de posgrado desarrolló un trabajo de investigación para evaluar la relevancia en la ejecución del proyecto de gobierno denominado Cuna Más pertenecientes al distrito de San Ignacio. La investigación es de tipo básico y de forma descriptiva, pero sin llegar a su experimentación. Para el estudio se tomó al subconjunto poblacional basado en un juicio subjetivo integrado por 84 niños y niñas asistentes al programa. La información obtenida consideró positiva las acciones que se vienen cumpliendo en torno al programa toda vez que han servido para potenciar el desarrollo integral de los menores.

A su vez, Egoavil S. y Yataco A. (2017) para optar a su licenciatura sustentaron su proyecto sobre la conducta alimenticia y su influencia en el crecimiento y desarrollo de los preescolares del grupo etario de 3 a 5. Es un trabajo descriptivo y de corte transversal, realizado en la Institución Educativa Mi Futuro localizada en el centro poblado de Zapallal, Lima. Por tal motivo recurrieron a selección de una muestra no probabilística intencionada, seleccionando a 48 niños del plantel en referencia, además de contar con los padres de familia que participaron con la información correspondiente. Los resultados obtenidos respecto a la dieta alimentaria de los menores indicaron que con frecuencia existe la predominancia del consumo de cereales y carbohidratos (79%) así como el de azúcares y grasas. En cuanto a la evaluación antropométrica el 22% de los menores presentaron signos de sobrepeso. De otro lado, en cuanto al desarrollo psicomotor el 18% se encuentra en riesgo de su motricidad, en tanto que

en el desarrollo del lenguaje en forma similar el 18% presentan manifestaciones de riesgo a tener en cuenta.

Mientras que, Albornoz I. y Macedo R. (2019) en su condición de egresadas de la carrera de enfermería realizaron un estudio para poder conocer sobre la ingesta de alimentos y las características nutricionales en la población infantil atendida en el Puesto de Salud de Breña. El trabajo se caracteriza por la recolección de datos, siendo un estudio básico y relacional en base a técnicas estadísticas. En el estudio participaron 118 mamás que cuentan con niños de 0-3 años. En el estudio se tomaron en cuenta los indicadores relacionados con el rango de peso, estatura, y el tiempo transcurrido desde el nacimiento a la fecha de medición, las mismas que permitieron confirmar que el 88% de los menores muestran hábitos alimenticios adecuados y un estado nutricional equilibrado, contribuyendo al buen estado de salud, con lo que también se pudo confirmar la interdependencia que muestran las prácticas alimenticias y la situación nutricional de los pequeños.

2.2. Bases Teóricas.

2.2.1. LOS HÁBITOS SALUDABLES EN LOS PREESCOLARES

a. ¿Qué es un hábito saludable?

Es entendida como las conductas repetidas que forman parte de las prácticas saludables cotidianas que desarrollan las personas en armonía con su componente biogenético y su medio ambiente; aunque la

promoción de estos hábitos se encuentran relacionados con muchos factores, como es el de la dieta equilibrada, el ejercicio físico, el comportamiento social, la relación con el medio ambiente, etc. aspectos que trascienden mucho más que las enfermedades debido a que como todo producto cultural, las ideas sobre salud y enfermedad no son conceptos que se mantengan en forma idéntica a lo largo del tiempo (Herrero, 2016).

En relación a los hábitos, son situaciones personales que pueden entenderse como pautas estables de comportamiento a menudo inconscientes que se repiten muchas veces y que pueden ser provechosas al formarse en sus actividades diarias para lograr un fin determinado, como el de las prácticas de hábitos saludables que contribuyen a mejorar la salud y el bienestar. Tiene como característica que sólo el ser humano es capaz de adquirir hábitos, aunque hayan sido originados por tendencias instintivas (Sangers, 2010).

Respecto a los hábitos saludables, se podrían conceptualizar como las conductas y comportamientos cotidianos llevadas a cabo, conscientes o inconscientemente, de forma individual o colectiva y de forma repetitiva, para buscar nuestro bienestar físico, mental o social. Esta rutina diaria, servirá para adecuar las actividades que tengamos que llevar a cabo responsablemente y manteniendo un equilibrio emocional (García, 2010).

b. Los hábitos saludables en la primera infancia

Teniendo presente que, siendo la primera infancia (3-5 años de edad) una etapa potencialmente emocionante en que los pequeños empiezan a aprender sobre sí mismos y del contexto que les rodea. Es en este momento en que también comienzan a desarrollar su curiosidad y muchos de los hábitos, como los de su alimentación, relaciones sociales, juego, higiene, etc. que los van a acompañar a lo largo de sus vidas. Esta vendría a ser el momento en que los docentes desde la escuela promuevan en los niños y niñas preescolares hábitos saludables, programando los contenidos de las áreas transversalmente. Para alcanzar estos resultados, deben de identificarse y priorizarse cuidadosamente los temas a tratar, entre los que se podrían mencionar: la autorregulación (ayuda a regular y manejar sus emociones), el cuidado personal (higiene personal y prevención de enfermedades), la alimentación saludable (alimentación balanceada, nutrición adecuada y fortalecimiento de las actitudes de respeto y valoración), la conciencia del cuerpo (reconocimiento del cuerpo y los sentidos relacionados con ella, su funcionamiento y cambios físicos) el ejercicio físico (estilos de vida activa, prácticas físicas diarias, descanso y sueño), las destrezas motoras (coordinación a través del baile y el ritmo) (UNICEF, 2018).

Otro planteamiento nos habla que los mencionados hábitos saludables que se adquieren en la infancia son similares a los otros aprendizajes, siendo éstos directos o de modelado. En su forma directa, desde el ámbito de la nutrición y seguridad alimentaria, cuando es el resultado de una

orientación más cuidadosa y que conlleva una manera de vivir saludablemente, por ejemplo, los consejos relacionados con la dieta alimenticia; en tanto que la forma modelada, se ve impulsada en la actualidad por los medios de comunicación, sin olvidar al fenómeno de la globalización que viene ejerciendo una fuerte presión sociocultural.

De la misma forma, se habla de una estigmatización de la definición de la buena salud aludiendo directamente a las personas, a los menores y sus familias como responsables directos del cuidado de la salud. Esta concepción, debe ser entendida más allá de responsabilidades exclusivamente ciudadanas, debido a que también es una función que atañe a los gobiernos de turno, adoptar las acciones preventivas para la salud de la ciudadanía. (Pinto y otros, 2017).

c. El estilo de vida saludable

La definición corresponde a la manera o la forma en que una persona entiende la vida, asumiendo un comportamiento personal y social, al comprender que los hábitos poco saludables causan numerosas enfermedades y el deterioro de la salud. Se debe tener en cuenta que, un individuo en el transcurso de la vida puede asumir distintos estilos de vivir. Existen muchos estudios que dicen que, estos comportamientos se aprenden en relación con el entorno inmediato, como es el de los padres, familiares, amigos, compañeros, vecindad etc., en la que también habría considerarse la presencia de las diferentes formas de comunicación masiva y la etapa de la escolaridad. Constituyen elementos condicionantes de la

vida cotidiana de los individuos. Otro aspecto, para la calidad de vida y que nos prevea de las enfermedades, es el poder contar con hábitos saludables basados en el ejercicio físico que debe de ser practicado con regularidad y con los cuidados correspondientes (Velázquez S., s/f).

Para referirnos a las actitudes cotidianas relacionadas con una vida sana destinada a asegurar una mejor convivencia de los pueblos, tenemos que remitirnos a los acuerdos redactados por los representantes de los países del mundo mediante la Carta de Ottawa, en 1986, quienes preocupados por la salud mundial demandaron de una mayor atención de los Gobiernos en cuanto a los servicios públicos de la población. Se trata pues, de un concepto positivo dirigido a la promoción de formas de vida sanas y seguras, mejores servicios públicos y ambientes gratos y limpios. La Conferencia, hace también un llamado para que, en los diferentes eventos que se organicen se aboguen por brindar su apoyo a los distintos países organizando y ejecutando programas y estrategias dirigidas a la mejora de la salud de la sociedad (Conferencia Internacional sobre Salud, 2015).

d. Una escuela saludable

Es hablar de un Programa Educativo que tiene por finalidad, reforzar las capacidades de las escuelas en la ejecución de proyectos integrales de salud bajo una visión de bienestar biológico, psicológico y socioemocional de los estudiantes. Es así que, a nivel nacional el Minedu viene propiciando una política escolar saludable, considerando las orientaciones pedagógicas

y sugerencias didácticas pertinentes, para el trabajo educativo en la educación inicial. Estableció dentro de las competencias del área curricular de Personal Social aquellas referidas a la motricidad, así como la higiene personal y los hábitos saludables que se asocian en el aprendizaje del niño. En ellas se pueden destacar las siguientes dimensiones que contribuyen a mejorar en el bienestar de los preescolares:

- . Las buenas prácticas de consumo de alimentos (consume alimentos nutritivos, limpios y saludables);
- . Las prácticas de higiene personal (se lava las manos cuando las siente sucias, va al baño, sabe lavarse los dientes, se cambia de ropa);
- . El cuidado personal (cuida su cuerpo al satisfacer sus necesidades: sed, hambre, descanso, actividad física y/o deportiva, busca su comodidad haciendo uso de la tecnología, etc.) (MINEDU, 2015).

Conocedores de la problemática alimenticia y sanitaria de los estudiantes y de la población en general, la escuela en estos momentos se convierte en la principal fuente dinamizadora del cambio para producir un cambio al interior de las familias y la sociedad, para poder reforzar las primeras iniciativas dispuestas en nuestro país mediante el etiquetado los productos alimenticios mediante el uso de octógonos de advertencia. Esto debido a que nuestro estilo de vida hace que muchas veces recurramos al excesivo consumo de productos que han sido sometidos a un alto nivel de procesamiento, modificando sus propiedades o agregándosele otros, los mismos que contienen esencialmente sodio, azúcar y grasas trans que al

ser consumidos en exceso van a causar daños a la salud. Por esta razón es que frente a estos riesgos se tiene que promover desde el salón de clases, la práctica de actividades saludables que tengan que ver con las condiciones físico-ambientales, la higiene escolar, la salud y nutrición, la práctica de actividades deportivas, además de aquellas que tienen que ver con el adecuado descanso, y el establecimiento de buenas relaciones sociales. (Bunzendahl J., 2017).

Se habla también de una escuela amiga y saludable como el lugar en que los estudiantes desarrollan sus conocimientos y practican sus habilidades y destrezas en un entorno saludable, seguro y respetuoso, con la participación de los profesores, de las familias en casa y la población en general. Esta iniciativa de trabajo puede extenderse a otras instituciones educativas de localidad, para que en forma conjunta puedan planificar un conjunto de acciones, integrando todas aquellas experiencias y estrategias de trabajo que han logrado facilitar la coordinación de esfuerzos que han permitido satisfacer las necesidades relacionadas con una educación saludable (UNICEF., 2005).

2.2.2. EL DESARROLLO INTELECTUAL EN LOS INFANTES

a. El desarrollo intelectual del niño

El desarrollo intelectual puede ser conceptualizado como el resultado del proceso de la percepción y del pensamiento, relacionadas a su vez con el área motora, social, lingüística y los procesos cognoscitivos básicos como la atención, la memoria, la intuición, etc. De otra parte, se tiene que tener en cuenta que, fundamentalmente que gracias al proceso evolutivo de la función perceptiva y la habilidad para pensar es que se van a dar origen a la formación de ideas y la comprensión de todo lo que los rodea, produciéndose el punto de partida de su capacidad imaginativa y la construcción del desarrollo intelectual, en tal virtud, todo conocimiento intelectual procede de lo sensible o de la imagen (que siempre es una realidad material o concreta), que luego es trascendida mediante la abstracción racional del ser humano, dando origen a la formación de conceptos, juicios, decisiones, etc. Ahora bien, debemos de tener en cuenta que, como educadores podemos también cooperar en el crecimiento intelectual de nuestros niños y niñas en el aula (Barrio J., s/f).

Dentro de los aportes de psicólogo suizo Jean Piaget, se tiene su estudio sistemático del desarrollo cognitivo, donde explica la manera en que los menores interpretan la realidad a partir de sus propias experiencias, y su capacidad mental genética transformada en el tiempo. Otro aspecto a considerar es que Piaget no creía en que la inteligencia fuera a ser un rasgo definitivo de un niño o niña, muy por el contrario, planteaba que el desarrollo cognitivo era el resultado de un proceso de maduración biológica y su relación con el espacio en el que desarrolla su vida.

Es de esta forma que las investigaciones piagetianas sustentan las aplicaciones de su planteamiento teórico basados en los aspectos de la cognición, la inteligencia y el desarrollo moral, habiéndose aplicado extensamente en la actualidad, en la práctica educativa y el diseño curricular a través del enfoque constructivista, mediante el desarrollo de actividades y situaciones de enseñanza – aprendizaje llevando a cabo tareas que involucran activamente a los estudiantes para que interactúen con el ambiente y que vayan más allá de su desarrollo cognitivo. (Vergara, 2020).

Los recientes estudios realizados por algunos investigadores respecto a las condiciones sensoriales e intelectuales en la edad infantil pusieron de manifiesto los aspectos referidos a su percepción y pensamiento, planteando para ello dos vías metodológicas: el de la orientación, y el de los modelos. En el primer caso se presenta como una parte muy importante del proceso didáctico. Esto es, una orientación oportuna y bien dada – de parte del maestro o la maestra, para asumir una tarea, evitando así los ensayos a ciegas, errores y pérdidas de tiempo. De esta manera, una buena orientación garantiza la comprensión de lo que va a hacer, antes de iniciar una actividad dejando una huella precisa en la memoria de los menores para poder actuar en situaciones semejantes. En el segundo caso tenemos a los modelos, que por lo general son utilizados en las actividades infantiles como los juegos didácticos, las prácticas de dibujo y las pintura, el uso de las plastilinas, etc. van a contribuir durante el proceso de aprendizaje de los preescolares mediando en su pensamiento representativo a través de la imitación y la

imaginación hasta poder alcanzar la realización conjunta de la actividad, y la formación progresiva de su capacidad cognoscitiva hasta alcanzar niveles mentales superiores (Waece, s/f).

b. Factores del desarrollo intelectual

Piaget al estudiar el desarrollo intelectual del niño identificó tres factores importantes que influyen en dicho proceso cognitivo. Ellos son, la Maduración, la Experiencia Física con los Objetos y la Interacción Social. En el primer caso, se traduce en su madurez biológica, la misma que irá desarrollando según pase el tiempo, pues a medida que tenga más edad es probable que cuente con estructuras mentales más coordinadas. En el segundo caso, se debe tener presente que la interacción de los infantes con los objetos y su manipulación proporcionará experiencias de aprendizaje significativo. En cuanto al factor social, el encuentro de los niños con sus pares y su maestro (a) servirán para interactuar y recoger nuevas experiencias y oportunidades de aprendizaje. De otra parte, además de los factores señalados Piaget planteó la presencia de un cuarto factor que es el de la Equilibración. Este tiene como función buscar el equilibrio autorregulación frente a los intercambios que se van a producir entre el sujeto y el medio ambiente (LEXUS, 2007).

Se expresa que en el desarrollo cognitivo intervienen fundamentalmente dos tipos de factores, los de carácter interno (potencial genético, maduración orgánica y del sistema nervioso, et.) y los de carácter externo (alimentación,

afectividad, estimulación, cultura, etc.) aunque no debe entenderse unilateralmente porque al final viene a ser parte de un desarrollo global. De otra parte, considera también que el deseo de saber, el actuar con firmeza y persistencia y el poder contar con la tranquilidad necesaria frente a los hechos contribuyen en la formación de nuevos esquemas mentales, lo que servirá para contar con una mayor aptitud al momento de interactuar y entender los nuevos aprendizajes. (Rodríguez, 2011).

c. El desarrollo intelectual en la edad escolar

Una de las áreas de la vida humana lo constituye el área intelectual, la misma que se puede mejorar y desarrollar según la atención y el esfuerzo que pongamos sobre ellas, pues el ser intelectual no es algo exclusivo de cierto tipo de personas, debido a que todos contamos con un área intelectual donde se efectúa nuestro proceso de aprendizaje y que puede ser estimulada y desarrollada, por ejemplo, mediante la práctica de la lectura, las artes plásticas, el teatro, la música, los tutoriales en YouTube, los sitios web especializados, visitas a museos, etc. (GCFLearn Free, 1998).

Una experiencia realizada en la ciudad de Medellín la Fundación Carla Cristina, al estudiar la educación infantil diseñó y ejecutó un programa de nutrición y educación integral considerando relevante el desarrollo psicoevolutivo, promoviendo en la edad infantil un buen estado de salud y la práctica de actividades diversas concordantes con su edad, aumentando con ello su habilidad de aprendizaje escolar. Se sabe que, los cerebros

evolucionan para aprender haciendo cosas, no escuchando sobre ellas. Esta es una de las razones por las que las vivencias y las experiencias previas de los infantes los conducen a un mejor desarrollo intelectual. (Velásquez G., 2011).

2.3. Bases filosóficas.

En este trabajo investigativo, reflexionamos sobre la práctica de hábitos saludables, y cómo éstos inciden en la formación intelectual de los preescolares. Esta vida moderna nos ha ido quitando poco a poco, las oportunidades de contar con una vida saludable, hoy en día ya no se come bien, pues en la gran mayoría de los hogares los papas trabajan y ya no tienen tiempo para cocinar, ahora lo usual es que los hijos y los padres coman algo pequeño en el colegio o en los lugares de trabajo, se ha ido reemplazando el almuerzo tradicional por comidas rápidas. Así cuando se tiene sed, se prefieren las bebidas gaseosas u otros líquidos con químicos de colores. De otra parte, tenemos que, en los colegios anteriormente los descansos eran más largos y los estudiantes podían practicar algún deporte, en la actualidad estos descansos son muchos más cortos haciendo que solo se puede comer un refrigerio. Ya en casa, los escolares no salen a jugar, porque la calle se ha vuelto insegura, haciendo que los niños hoy se sienten en sus casas a ver televisión, optar por los video juegos, chatear o navegar en internet haciendo que permanezca sentado la mayor parte del día, y que a la hora del descanso los menores cada vez se acuestan más tarde. Estos hechos, indudablemente van a ir afectando al normal desarrollo intelectual

de la población infantil impactando grandemente en su aprendizaje escolar. Como vemos, la vida moderna como contrapartida nos invita a reflexionar en cuanto a la vida fácil y a la comodidad que viene influenciando en forma directa contra nuestra salud.

2.4. Definición de términos básicos.

COGNICIÓN E INTELIGENCIA

Frecuentemente utilizamos los términos cognición e inteligencia como si fueran sinónimos, no siendo así. En el primer caso, la cognición puede ser definida como la capacidad con que cuenta el ser humano para poder procesar la información a partir de la percepción del mundo, producto de su experiencia y su subjetividad, que está relacionado al acto de conocer gracias al desarrollo de los procesos mentales. Mientras que la inteligencia propiamente dicha, tiene que ver con la facultad de pensar, comprender, procesar, asimilar y elaborar los estímulos y las informaciones, organizando cada uno de los conceptos haciendo uso de la lógica **(Psicología y Mente, 2020)**.

DIETA Y RÉGIMEN ALIMENTICIO

La dieta, no es sino la alimentación habitual basada en la ingesta de productos sólidos y líquidos, que toda persona hace uso para poder mantenerse. En tanto que, el régimen alimenticio consiste en la regulación

metódica de la dieta para poder conservar o restablecer la salud
(Velázquez S., s/f).

HÁBITO SALUDABLE

Se le conceptúa como hábitos saludables a todos aquellos comportamientos que desarrollamos de manera habitual en nuestra vida diaria con la finalidad de contar con un adecuado equilibrio físico, mental y social que aseguren nuestro bienestar. Para el cual se debe de tener en cuenta algunos hábitos como el de mantener una dieta equilibrada, realizar actividad física, tener una higiene personal, evitar hábitos tóxicos, evitar el estrés innecesario, el uso de los descansos de forma adecuada, contar siempre con una actitud positiva, etc. (Albornoz I. y Macedo R., 2019).

INTELIGENCIA INTRAPERSONAL E INTERPERSONAL

Forman parte de la denominada inteligencia emocional. En el primer caso se refiere al conocimiento de uno mismo y de los propios sentimientos. Nos ayuda a comprender cómo nuestras emociones tienen relación con nuestro comportamiento y actividad mental. En el caso de la interpersonal, tiene que ver con la capacidad de comprender a los demás para relacionarse adecuadamente, está asociada a la empatía. Entre los grandes teóricos de la Inteligencia Emocional podemos citar a los psicólogos Daniel Goleman, Howard Gardner y Raymond Cattell. Estos investigadores trataron de explicar el comportamiento de las personas basadas en la regulación de sus emociones. (Regader B., 2020).

NUTRIENTE

Son los elementos o compuestos químicos contenidos en mayor o menor proporción en los productos alimenticios y que sirven para el crecimiento y funcionamiento del cuerpo humano, cuyas necesidades nutricionales varían a lo largo del ciclo vital. Estos nutrientes pueden ser agrupados en macronutrientes y los micronutrientes. (FAO, 2009).

OCTÓGONOS DE ADVERTENCIA

Consiste en el etiquetado de los productos industrializados, con la finalidad de advertir del peligro de su excesivo consumo y ayudar a los consumidores a estar informados de su composición, antes de tomar la decisión de comprar. Estos octógonos, se colocan en la parte superior derecha de los alimentos procesados, dándose a conocer ciertos límites de azúcar, grasas saturadas, grasas trans o sodio que desde luego van a afectar en la salud (Instituto Nacional de Salud, 2019).

2.5. Hipótesis de investigación

2.5.1. Hipótesis Principal

Existe una relación significativa positiva de los hábitos saludables con el desarrollo intelectual, en los niños de 5 años de edad de la Institución Educativa N°073 Cuna Jardín del distrito San Juan de Lurigancho, Lima.

2.5.2. Hipótesis Secundarias

Hipótesis 1

Existe una relación significativa de los hábitos saludables con el desarrollo de la inteligencia cognitiva, en los niños de 5 años de edad de la Institución Educativa N°073 Cuna Jardín del distrito San Juan de Lurigancho, Lima.

Hipótesis 2

Existe una relación significativa de los hábitos saludables con el desarrollo de la inteligencia motriz, en los niños de 5 años de edad de la Institución Educativa N°073 Cuna Jardín del distrito San Juan de Lurigancho, Lima.

Hipótesis 3

Existe una relación significativa de los hábitos saludables con el desarrollo de la inteligencia socioemocional, en los niños de 5 años de edad de la Institución Educativa N°073 Cuna Jardín del distrito San Juan de Lurigancho, Lima.

2.6. Proceso de operacionalización de las variables:

Tabla 1*Secuencia Lógica del Proceso de Investigación*

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS/INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICIÓN
VARIABLE 1: Los hábitos saludables en los niños	1. Alimentación saludable	1.1. Sabe lo importante que es tener una alimentación equilibrada: <ul style="list-style-type: none"> . Buena nutrición . Dieta balanceada . Necesidades energéticas . Hábitos alimentarios . Inocuidad de los alimentos (Covid-19) 	1.1.1 – 1.1.2 – 1.1.3 – 1.1.4 – 1.1.5 (Escala de Observación)	SI = 2 NO = 1
	2. Prácticas de higiene personal	2.1. Tiene conocimiento que cuidar y limpiar su cuerpo son importantes para la salud: <ul style="list-style-type: none"> . Se lava las manos . Se cepilla los dientes . Se baña a menudo . Aprende a peinarse y mantener limpio su cabello . Empieza a ir al baño solo 	2.1.6 – 2.1.7 – 2.1.8 – 2.1.9 – 2.1.10 (Escala de Observación)	
	3. Cuidado personal	3.1. Vela por su bienestar propio y la imagen que trasmite a los demás: <ul style="list-style-type: none"> . Trata de sentirse saludable, fuerte y mejor consigo mismo . Busca satisfacer sus necesidades . Realiza actividad física/deportiva . Hace uso de la tecnología . Busca su comodidad 	3.1.11 – 3.1.12 – 3.1.13 – 3.1.14 – 3.1.15 (Escala de Observación)	

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS/INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICIÓN
VARIABLE 2: El desarrollo intelectual en los niños	1. Inteligencia cognitiva	1.1. Adquiere conocimientos sobre lo que le rodea aumentando su capacidad de pensar, crear y razonar: . Atención . Concentración . Memoria . Aprendizaje	1.1.16 – 1.1.17 – 1.1.18 – 1.1.19 – 1.1.20 (Escala de Observación)	SI = 2 NO = 1
	2. Inteligencia motriz	2.1. Es capaz de usar su propio cuerpo para expresar sus ideas, percepciones y sentimientos: . Construcción de esquemas . Coordinación de acciones de modo automático . Experiencia física con los objetos	2.1.21 – 2.1.22 – 2.1.23 – 2.1.24 – 2.1.25 (Escala de Observación)	
	3. Inteligencia socioemocional	3.1. Cuenta con la capacidad de reconocer, expresar y gestionar sus emociones propias, así como empatizar y manifestar habilidades sociales en relación con los demás: . Comprende y expresa emociones . Desarrolla la capacidad de empatizar . Desarrolla habilidades de comunicación y cooperación . Resolución de conflictos	3.1.26 – 3.1.27 – 3.1.28 – 3.1.29 – 3.1.30 (Escala de Observación)	

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Diseño metodológico.

Esta es una investigación de naturaleza cuantitativa, de tipo básico y de nivel correlacional, sin llegar a su experimentación (**Hernández et. al, 2014**). El modelo estadísticamente puede ser representado de la siguiente forma:

$$\mathbf{M} = \mathbf{O}_1 - \mathbf{O}_2$$

Donde:

M = Muestra de estudio.

O₁ = Hábitos saludables

O₂ = Desarrollo intelectual

- = Relación

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

Fue integrada en base a un total de 78 infantes matriculados en la Institución Educativa N°073 Cuna Jardín, Lurigancho.

Tabla 2

Metas de Atención I.E. N°073

AULA	ALUMNOS
. Aula Respeto	25
. Aula Amistad	28
. Aula Lealtad	25
TOTAL	78

Nota. Fuente: Nómina de Matrícula del 2021.

3.2.2. Muestra.

La muestra seleccionada se llevó a cabo mediante un proceso no probabilístico, a partir de un muestreo intencional correspondiéndole al aula Amistad conformada por 28 preescolares.

3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.3.1. Técnica

Siendo éste un estudio de carácter empírico, para recolectar la información y poder analizar y cuantificar el comportamiento de los preescolares, se hizo uso de la técnica primaria de la *Observación*.

3.3.2. Instrumento

Recordemos que, en los trabajos de rigurosidad científica los instrumentos se constituyen en herramientas fundamentales con el propósito de recabar la

información sobre el tema de estudio. En nuestro caso recurriremos al uso de una *Escala de Observación*, la misma que contiene una serie de categorías ante la cual quien realice la observación emitirá un juicio, indicando el grado en el cual se halla presente una característica de la actuación o actitud del alumno o alumna.

3.3.2.1. Validez del instrumento

Un instrumento de investigación antes de su aplicación necesariamente tiene que cumplir con la condición de su validación, que no es sino la capacidad con que cuenta este recurso para acercarse a extraer la información requerida.

En nuestro caso, el diseño de nuestro instrumento denominado Escala de Observación, fue sometido al criterio de Contenido a cargo de un equipo especializado de educadores, con estudios de posgrado, quienes revisaron si los ítems del instrumento son representativos del contenido, sugiriendo algunas ideas para su corrección, validación y generalización. Finalmente, el Juez 1 otorgó un puntaje total de 9,05, el Juez 2 un puntaje de 9,08 y el Juez 3 un puntaje de 9,02, haciendo un total de 27,15 en base a diez criterios de evaluación. Se obtuvo una Proporción de Concordancia de $p = 0,91$ de una veracidad casi perfecta.

3.3.2.2. Confiabilidad del instrumento

Al igual que la validez, otro aspecto a tener en cuenta es el grado de confiabilidad con que se muestra el instrumento: Escala de Observación. Sobre el particular, **Hernández et.al (2014)** expresaban que la fiabilidad del instrumento se caracteriza porque si éste es aplicado en forma repetida, los resultados que se obtengan serán siempre iguales. En nuestro caso, nuestro instrumento fue

sometido estadísticamente al cálculo del Alfa de Cronbach obteniéndose los resultados que a continuación damos a conocer:

Tabla 3

Consistencia Interna Respecto a los Hábitos Saludables

α	N° Ítems
,856	15

Nota. Al obtener un coeficiente de 0,856 hace que el instrumento cuente con una magnitud de confiabilidad MUY ALTA.

Tabla 4

Consistencia Interna Respecto al Desarrollo Intelectual

α	N° Ítems
,834	15

Nota. Al obtener un coeficiente de 0,834 hace que el instrumento cuente con una magnitud de confiabilidad MUY ALTA

3.4. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Después de haberse diseñado el instrumento, observado su pertinencia y validación, se procedió con el recojo de la información, para luego procesarlos y organizarlos a través de una matriz de tabulación, inicialmente de forma manual y posteriormente mediante un programa informático. La verificación de la congruencia, el tratamiento, almacenamiento y procesamiento de la información, así como la construcción de tablas y figuras permitieron simplificar la complejidad de la información obtenida a través de la estadística deductiva. Así mismo se utilizaron técnicas existentes relacionadas con la estadística inductiva e inferencial basadas en el cálculo de probabilidades.

3.5. Matriz de consistencia

Tabla 5

Pertinencia del grado de Coherencia y Conexión Lógica del Proyecto

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES
<p>PROBLEMA GENERAL:</p> <p>¿Cuál es el índice de relación que existe entre los hábitos saludables y el desarrollo intelectual, en los niños de 5 años de edad de la Institución Educativa N°073 Cuna Jardín del distrito San Juan de Lurigancho, Lima?.</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS:</p> <p>1. ¿Cuál es el nivel de relación que existe entre los hábitos saludables y el desarrollo de la inteligencia cognitiva, en los niños de 5 años de edad de la Institución Educativa N°073 Cuna Jardín del distrito San Juan de Lurigancho, Lima?.</p>	<p>OBJETIVO GENERAL:</p> <p>Determinar el grado de relación que existe entre los hábitos saludables y el desarrollo intelectual, en los niños de 5 años de edad de la Institución Educativa N°073 Cuna Jardín del distrito San Juan de Lurigancho, Lima.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</p> <p>1. Identificar el grado de relación que existe entre los hábitos saludables y el desarrollo de la inteligencia cognitiva, en los niños de 5 años de edad de la Institución Educativa N°073 Cuna Jardín del distrito San Juan de Lurigancho, Lima.</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL:</p> <p>Existe una relación significativa de los hábitos saludables con el desarrollo intelectual, en los niños de 5 años de edad de la Institución Educativa N°073 Cuna Jardín del distrito San Juan de Lurigancho, Lima.</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS:</p> <p>1. Existe una relación significativa de los hábitos saludables con el desarrollo de la inteligencia cognitiva, en los niños de 5 años de edad de la Institución Educativa N°073 Cuna Jardín del distrito San Juan de Lurigancho, Lima.</p>	<p>Variable 1: Los hábitos saludables en los niños.</p>
			<p>DIMENSIONES / INDICADORES</p>
			<p>1. Alimentación saludable. Sabe la importante que es tener una alimentación equilibrada.</p> <p>2. Prácticas de higiene personal. Tiene conocimiento que cuidar y limpiar su cuerpo son importantes para su salud.</p> <p>3. Cuidado personal. Vela por su bienestar propio y la imagen que trasmite a los demás.</p>
			<p>Variable 2: El desarrollo intelectual en los niños.</p>
<p>DIMENSIONES / INDICADORES</p>			
<p>1. Inteligencia cognitiva. Va adquiriendo conocimientos sobre lo que le rodea aumentando su capacidad de pensar, crear y razonar.</p> <p>2. Inteligencia motriz. Es capaz de usar su propio cuerpo para expresar sus ideas, percepciones y sentimientos.</p> <p>3. Inteligencia socioemocional. Cuenta con la capacidad de reconocer, expresar y gestionar sus emociones propias, así como empatizar y manifestar habilidades sociales en relación con los demás.</p>			

<p>2. ¿Cuál es el nivel de relación que existe entre los hábitos saludables y el desarrollo de la inteligencia motriz, en los niños de 5 años de edad de la Institución Educativa N°073 Cuna Jardín del distrito San Juan de Lurigancho, Lima?</p> <p>3. ¿Cuál es el nivel de relación que existe entre los hábitos saludables y el desarrollo de la inteligencia socioemocional, en los niños de 5 años de edad de la Institución Educativa N°073 Cuna Jardín del distrito San Juan de Lurigancho, Lima?</p>	<p>2. Identificar el grado de relación que existe entre los hábitos saludables y el desarrollo de la inteligencia motriz, en los niños de 5 años de edad de la Institución Educativa N°073 Cuna Jardín del distrito San Juan de Lurigancho, Lima.</p> <p>3. Identificar el grado de relación que existe entre los hábitos saludables y el desarrollo de la inteligencia socioemocional, en los niños de 5 años de edad de la Institución Educativa N°073 Cuna Jardín del distrito San Juan de Lurigancho, Lima.</p>	<p>2. Existe una relación significativa de los hábitos saludables con el desarrollo de la inteligencia motriz, en los niños de 5 años de edad de la Institución Educativa N°073 Cuna Jardín del distrito San Juan de Lurigancho, Lima.</p> <p>3. Existe una relación significativa de los hábitos saludables con el desarrollo de la Inteligencia socioemocional, en los niños de 5 años de edad de la Institución Educativa N°073 Cuna Jardín del distrito San Juan de Lurigancho, Lima.</p>	<p style="text-align: center;"><u>METODOLOGÍA</u></p> <p>Enfoque: Cuantitativo Tipo: Investigación básica Nivel: Relacional Diseño: No experimental – Transversal</p> <p>Técnica de investigación: Observación Instrumento: Escala de observación</p> <p>Muestra de estudio: No probabilístico, Intencionado en función a su conveniencia, conformado por 28 niños y niñas del aula de 5 años de edad, asistentes a la Cuna-Jardín N°073 de San Juan de Lurigancho, Lima.</p>
---	---	---	--

CAPÍTULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Análisis de resultados

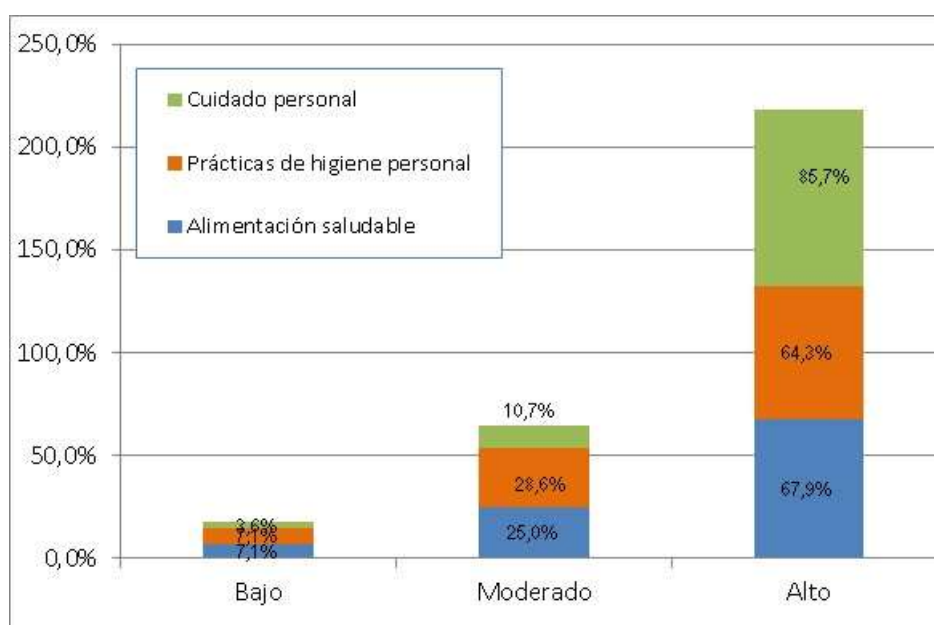
Tabla 6

Componentes Relacionados con los Hábitos Saludables

Niveles	Alimentación saludable		Prácticas de higiene personal		Cuidado personal	
	f	%	f	%	f	%
Bajo	2	7,1%	2	7,1%	1	3,6%
Moderado	7	25,0%	8	28,6%	3	10,7%
Alto	19	67,9%	18	64,3%	24	85,7%
Total	28	100,0%	28	100,0%	28	100,0%

Figura 1

Gráfica de la variable hábitos saludables y sus dimensiones



Nota. Observando la gráfica, podemos evidenciar que:

- El 67,9% de los escolares lograron ubicarse en la parte superior en el componente relacionado con la alimentación saludable, mientras que el 25,0% lo hizo moderadamente, en tanto que el 7,1% se ubicó en la escala inferior.
- El 64,3% de los estudiantes lograron ubicarse en la escala superior en el componente relacionado con las prácticas de higiene personal, el 28,6% se mostraron moderadamente, en tanto que el 7,1% se mostraron en la escala inferior.
- El 85,7% de los estudiantes lograron ubicarse en la escala superior en el componente relacionado con el cuidado personal, el 10,7% se mostraron moderadamente, y el 3,6% se ubicaron en la escala inferior.

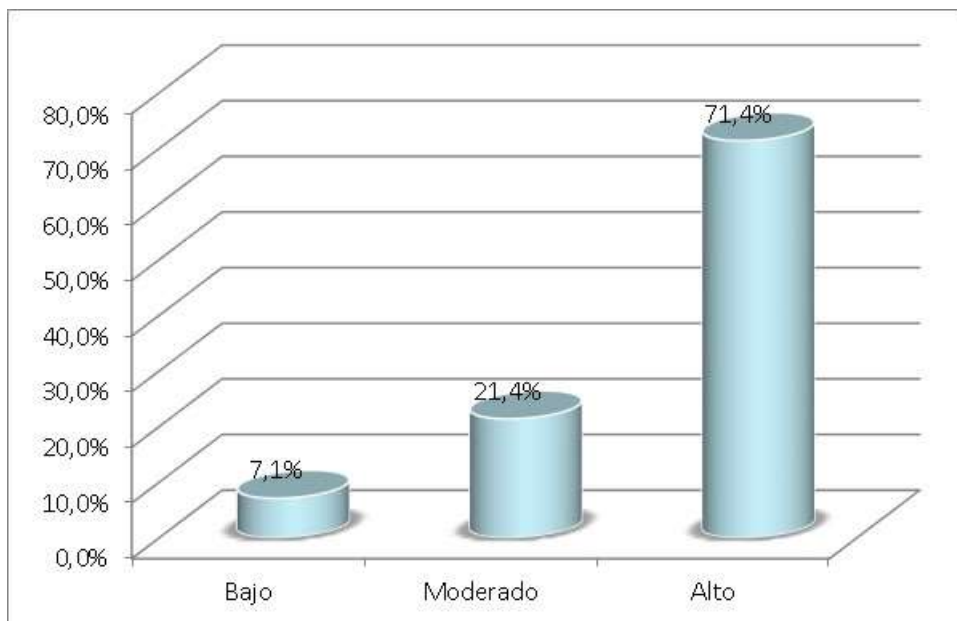
Tabla 7

Los Hábitos Saludables en Niños

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	2	7,1%
Moderado	6	21,4%
Alto	20	71,4%
Total	28	100,0%

Figura 2

Gráfica de la dimensión hábitos saludables



Nota. El 71,4% de estudiantes lograron un puntaje superior en la variable hábitos saludables, mientras que el 21,4% lo hicieron moderadamente y el 7,1% alcanzó un puntaje bajo.

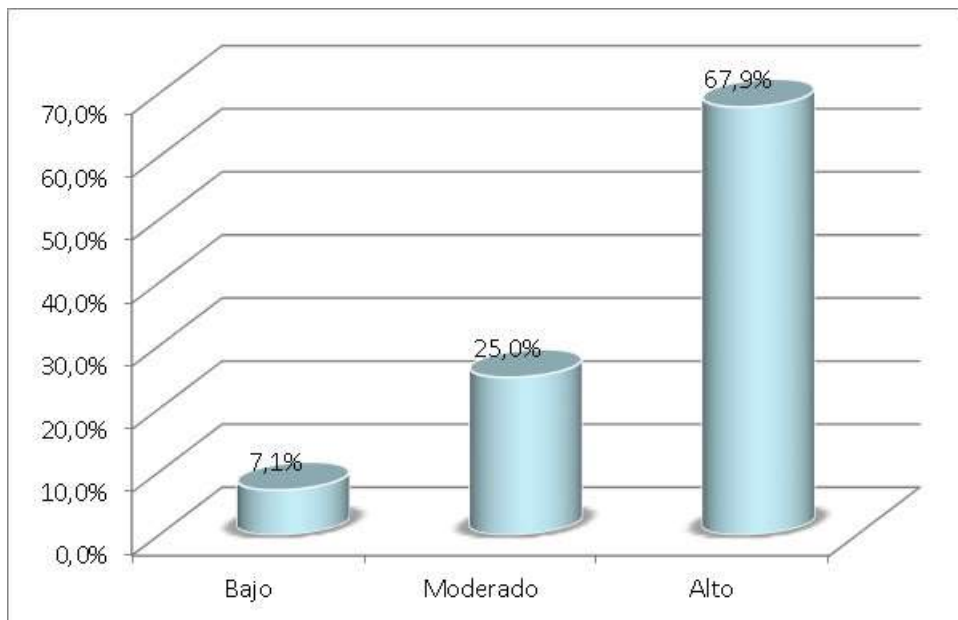
Tabla 8

Alimentación Saludable

Niveles	fi	%
Bajo	2	7,1%
Moderado	7	25,0%
Alto	19	67,9%
Total	28	100,0%

Figura 3

Gráfica del componente relacionado con la alimentación saludable



Nota. La figura 3 nos muestra que el 67,9% de estudiantes obtuvieron un puntaje superior en el componente de la alimentación saludable, mientras que el 25,0% lo hizo moderadamente, y el 7,1% alcanzó un puntaje inferior.

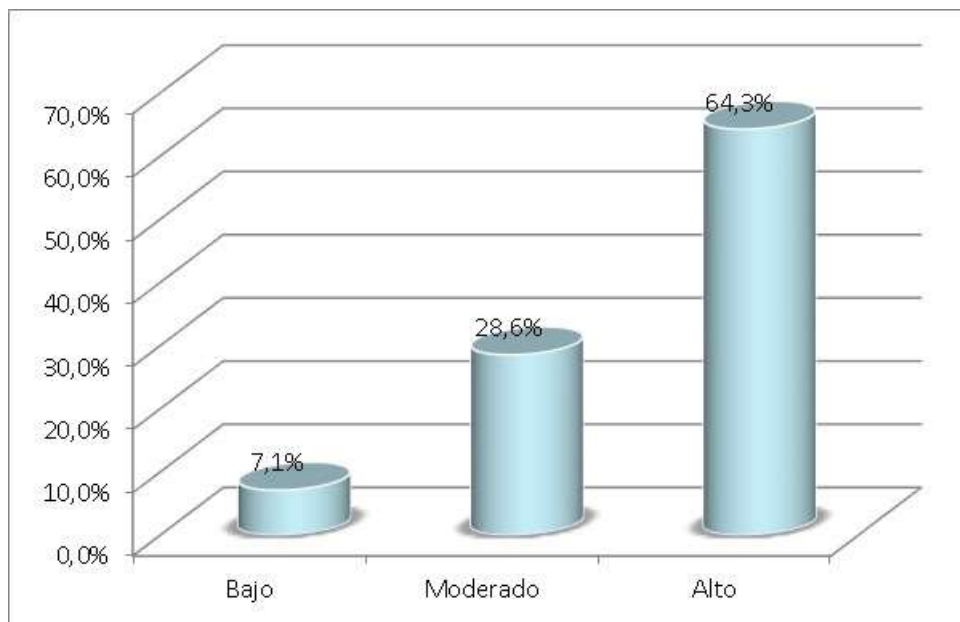
Tabla 9

Prácticas de Higiene Personal

Niveles	fi	%
Bajo	2	7,1%
Moderado	8	28,6%
Alto	18	64,3%
Total	28	100,0%

Figura 4

Gráfica del componente prácticas de higiene personal



Nota. La figura 4 nos muestra que el 64,3% de niños lograron un puntaje superior en la dimensión Prácticas de higiene personal, en tanto que el 28,6% consiguió hacerlo moderadamente, en tanto que el 7,1% logró un puntaje bajo.

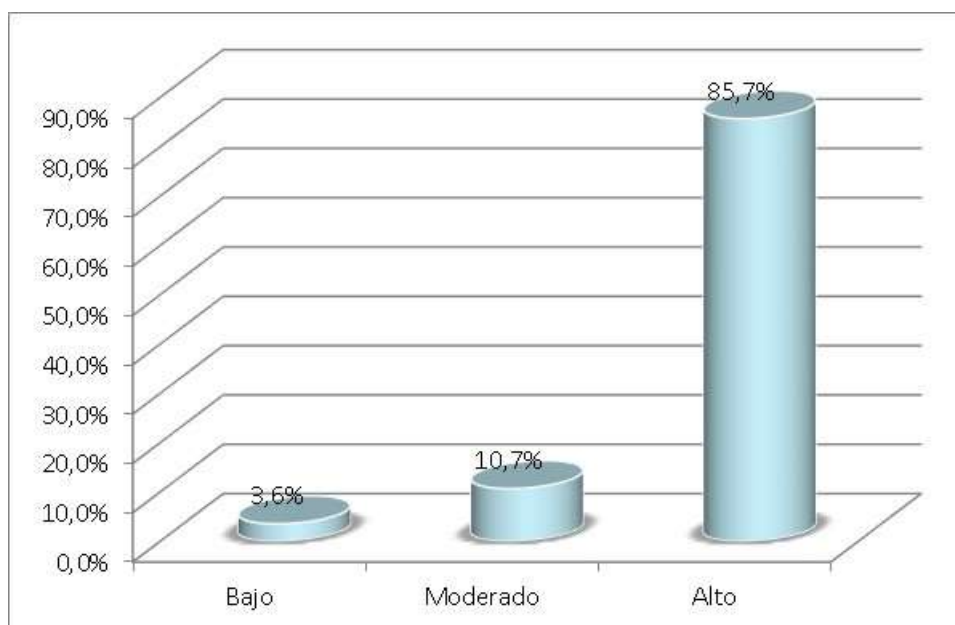
Tabla 10

Cuidado Personal

Niveles	fi	%
Bajo	1	3,6%
Moderado	3	10,7%
Alto	24	85,7%
Total	28	100,0%

Figura 5

Gráfica de la dimensión cuidado personal



Nota. En la gráfica se puede observar que el 85,7% de los educandos lograron ubicarse en la escala superior del componente relacionado con el cuidado personal, mientras que el 10,7% lo hizo moderadamente, en tanto que el 3,6% lo hizo en la escala inferior.

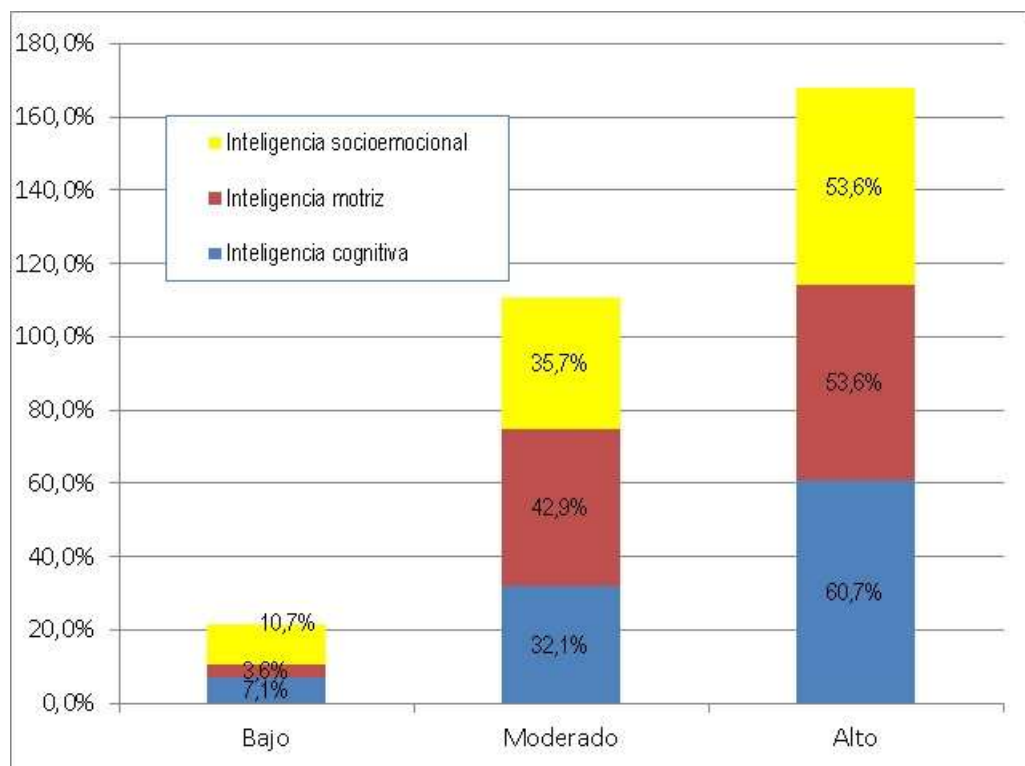
Tabla 11

Componentes Relacionados con el Desarrollo Intelectual de los Niños

Niveles	Inteligencia cognitiva		Inteligencia motriz		Inteligencia socioemocional	
	f	%	f	%	f	%
Bajo	2	7,1%	1	3,6%	3	10,7%
Moderado	9	32,1%	12	42,9%	10	35,7%
Alto	17	60,7%	15	53,6%	15	53,6%
Total	28	100,0%	28	100,0%	28	100,0%

Figura 6

Gráfica de la variable desarrollo intelectual y sus dimensiones



Nota. Observando la figura 6 se puede inferir que:

- El 60,7% de los estudiantes lograron ubicarse en la escala superior en el componente relacionado con la Inteligencia cognitiva, un 32,1% lo hizo moderadamente, y el 7,1% se ubicó en la escala inferior.
- El 53,6% de los estudiantes lograron ubicarse en la escala superior en el componente relacionado con la inteligencia motriz, el 42,9% lo hizo moderadamente, el 3,6% se ubicó en la escala inferior.
- El 53,6% de los estudiantes lograron ubicarse en la escala superior en el componente relacionado con la inteligencia socioemocional, el 35,7% lo hizo moderadamente y el 10,7% se ubicó en la escala inferior.

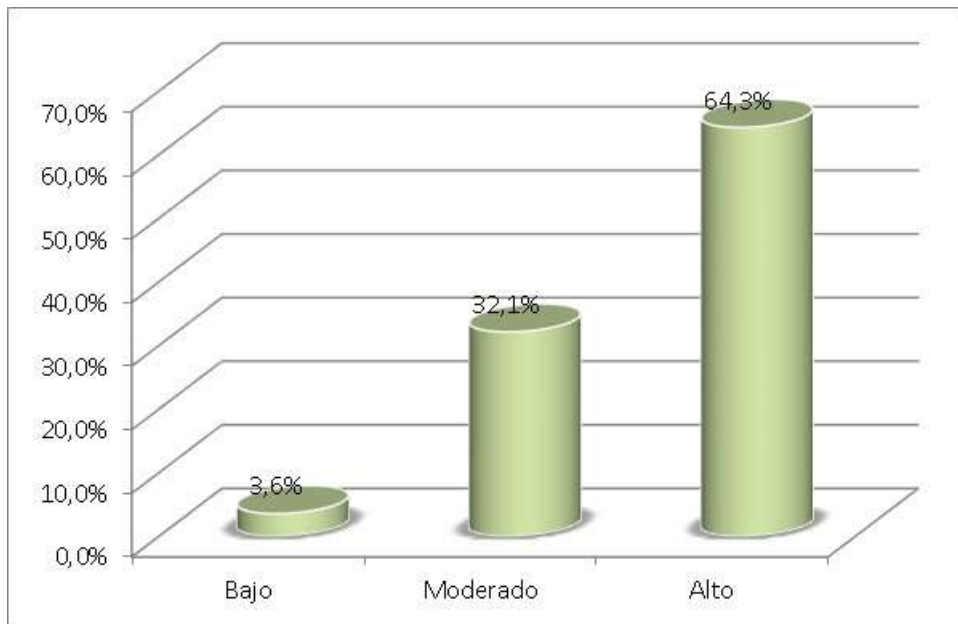
Tabla 12

El Desarrollo Intelectual de los Niños

Niveles	fi	%
Bajo	1	3,6%
Moderado	9	32,1%
Alto	18	64,3%
Total	28	100,0%

Figura 7

Gráfica de la dimensión desarrollo intelectual



Nota. La figura 7 nos muestra que el 64,3% de los niños lograron ubicarse en la escala superior de la variable desarrollo intelectual, mientras que el 32,1% lo hizo moderadamente, y el 3,6% se ubicaron en la parte inferior.

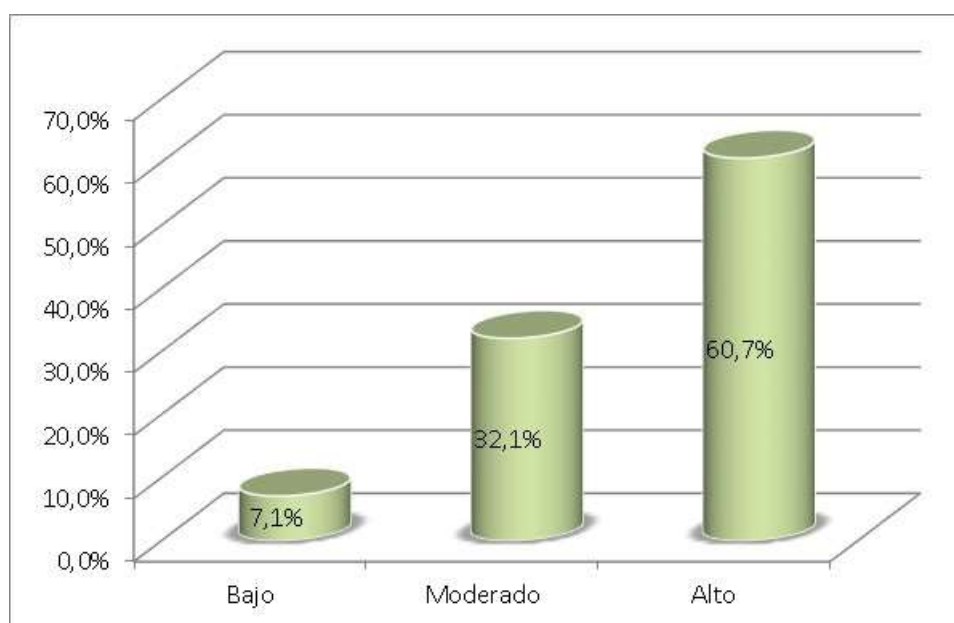
Tabla 13

Inteligencia Cognitiva

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	2	7,1%
Moderado	9	32,1%
Alto	17	60,7%
Total	28	100,0%

Figura 8

Gráfica de la dimensión inteligencia cognitiva



Nota. De acuerdo a la figura 8 el 60,7% de los educandos lograron ubicarse en la escala superior en la dimensión relacionada con la Inteligencia cognitiva, mientras que el 32,1% lo hizo moderadamente y el 7,1% se ubicaron en la parte inferior de la escala.

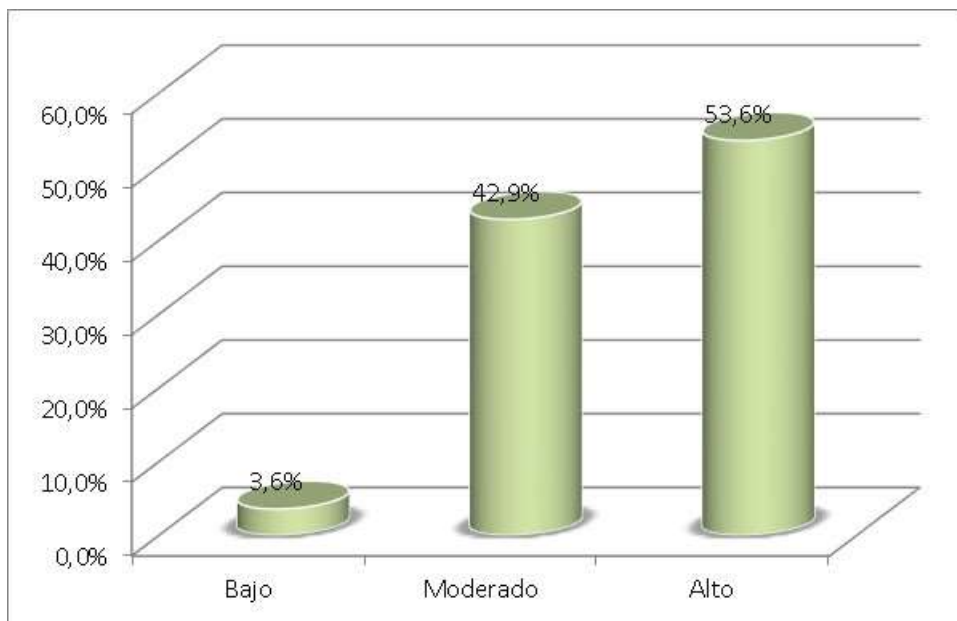
Tabla 14

Inteligencia Motriz

Niveles	fi	%
Bajo	1	3,6%
Moderado	12	42,9%
Alto	15	53,6%
Total	28	100,0%

Figura 9

Gráfica de la dimensión inteligencia motriz



Nota. De acuerdo con la figura 9 el 53,6% de los escolares lograron ubicarse en la escala superior de la dimensión relacionada con la Inteligencia motriz, mientras que el 42,9% lo hizo moderadamente, y el 3,6% obtuvo un puntaje bajo.

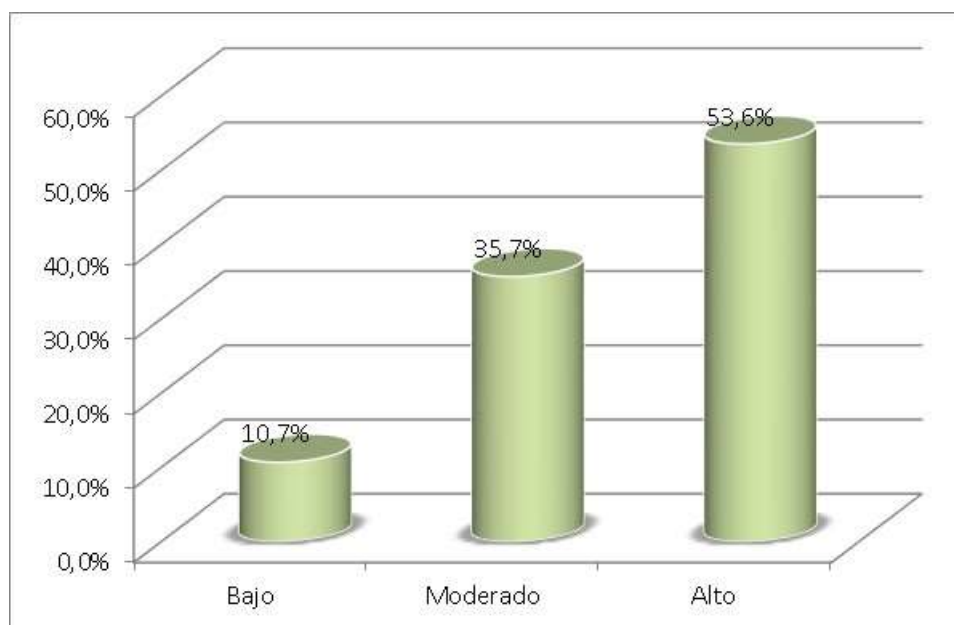
Tabla 15

Inteligencia Socioemocional

Niveles	fi	Porcentaje
Bajo	3	10,7%
Moderado	10	35,7%
Alto	15	53,6%
Total	28	100,0%

Figura 10

Gráfica de la dimensión socioemocional



Nota. De acuerdo con la figura 10 el 53,6% de los escolares obtuvieron un puntaje alto en el componente relacionado con la Inteligencia socioemocional, en tanto que el 35,7% lo hizo de forma moderada y el 10,7% pudo hacerlo en la parte inferior de la escala.

4.2. Evaluación de la normalidad mediante el cálculo de correlación

Antes de proceder con la contrastación de las hipótesis, fue necesario aplicar una prueba de normalidad a las variables y dimensiones, para poder conocer si la muestra aleatoria presenta una distribución normal. Así también, se tuvo en cuenta antes de seleccionar el modelo que la muestra presenta menos de 50 valores logrando obtener la siguiente información:

Tabla 16

Test de Shapiro Wilk

Características	Observaciones		
	Estadístico	gl	Sig.
Alimentación saludable	,838	28	,001
Prácticas de higiene personal	,751	28	,000
Cuidado personal	,824	28	,000
Los hábitos saludables en niños	,842	28	,001
Inteligencia cognitiva	,885	28	,005
Inteligencia motriz	,842	28	,001
Inteligencia socioemocional	,844	28	,001
El desarrollo intelectual de los niños	,882	28	,005

Nota. Los resultados obtenidos no presentan una distribución normal respecto a los valores esperados, por lo que tuvo que utilizarse un test no paramétrico: Rho de Spearman.

4.3. Contrastación de hipótesis

Hipótesis general

Ha: Existe una relación significativa de los hábitos saludables con el desarrollo intelectual, en los niños de 5 años de edad de la Institución Educativa N°073 Cuna Jardín del distrito San Juan de Lurigancho, Lima.

H₀: No existe una relación significativa de los hábitos saludables con el desarrollo intelectual, en los niños de 5 años de edad de la Institución Educativa N°073 Cuna Jardín del distrito San Juan de Lurigancho, Lima.

Tabla 17

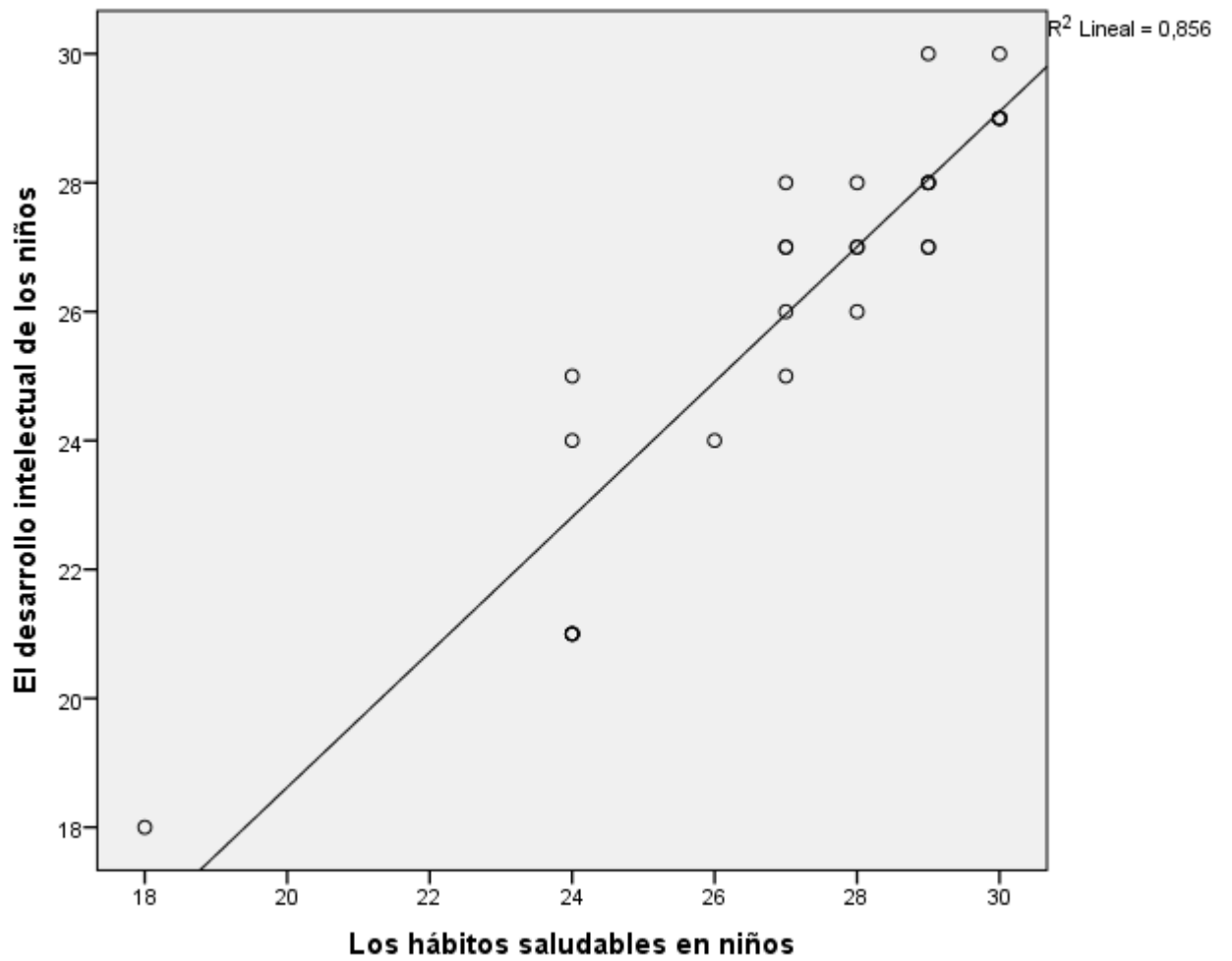
Los Hábitos Saludables y el Desarrollo Intelectual

		Correlaciones	
		Los hábitos saludables en niños	El desarrollo intelectual de los niños
Rho de Spearman	Los hábitos saludables en niños	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N	1,000 . 28
	El desarrollo intelectual de los niños	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N	,910** , 28
			,910
			,000

Nota. Al haberse obtenido una $r = 0,910$ y una significación $<0,05$ hace que se admita la hipótesis de trabajo y se deseche la nula. Por lo tanto, es evidente la relación que presentan los hábitos saludables y la formación cognitiva de los preescolares.

Figura 11

Diagrama de dispersión entre los hábitos saludables y el desarrollo intelectual



Primera hipótesis específica

H1: Existe una relación significativa de los hábitos saludables con el desarrollo de la inteligencia cognitiva, en los niños de 5 años de edad de la Institución Educativa N°073 Cuna Jardín del distrito San Juan de Lurigancho, Lima.

H0: No Existe una relación significativa de los hábitos saludables con el desarrollo de la inteligencia cognitiva, en los niños de 5 años de edad de la Institución Educativa N°073 Cuna Jardín del distrito San Juan de Lurigancho, Lima.

Tabla 18

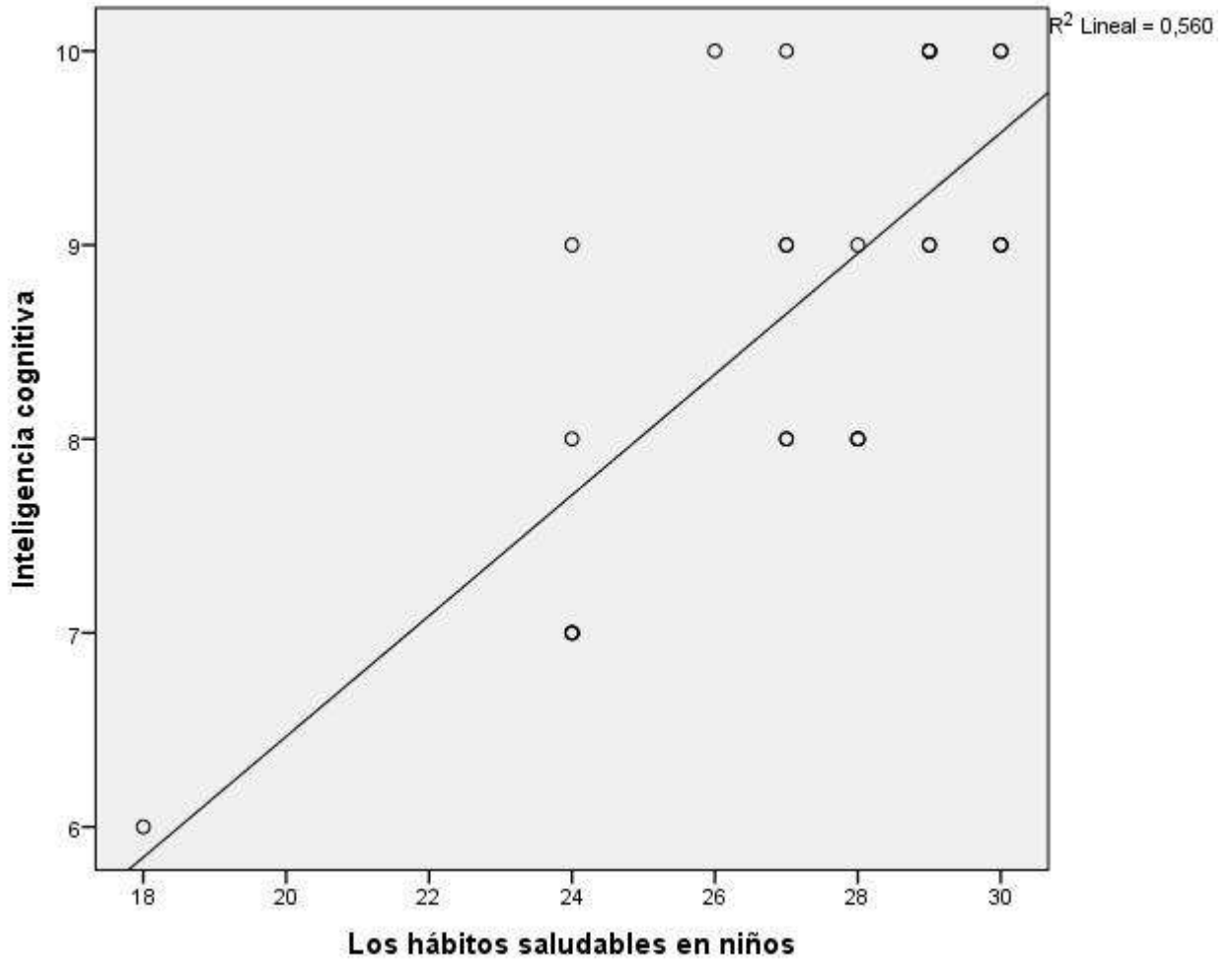
Los Hábitos Saludables y el Desarrollo de la Inteligencia Cognitiva

		Correlaciones		
			Los hábitos saludables en niños	Inteligencia cognitiva
Rho de Spearman	Los hábitos saludables en niños	Coefficiente de correlación	1,000	,647
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	28	28
	Inteligencia cognitiva	Coefficiente de correlación	,647**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	28	28

Nota. Al haberse obtenido una $r = 0,647$ y un nivel de significancia $<0,05$ hace que se acepte el supuesto alterno y se refute la afirmación contraria. Por lo que, es evidente que existe una asociación significativa presentada por hábitos saludables y la formación de la inteligencia cognitiva de los preescolares.

Figura 12

Gráfico de dispersión entre los hábitos saludables y el acrecentamiento de la inteligencia cognitiva



Segunda hipótesis específica

H2: Existe una relación significativa de los hábitos saludables con el desarrollo de la inteligencia motriz, en los niños de 5 años de edad de la Institución Educativa N°073 Cuna Jardín del distrito San Juan de Lurigancho, Lima.

H0: No Existe una relación significativa de los hábitos saludables con el desarrollo de la inteligencia motriz, en los niños de 5 años de edad de la Institución Educativa N°073 Cuna Jardín del distrito San Juan de Lurigancho, Lima.

Tabla 19

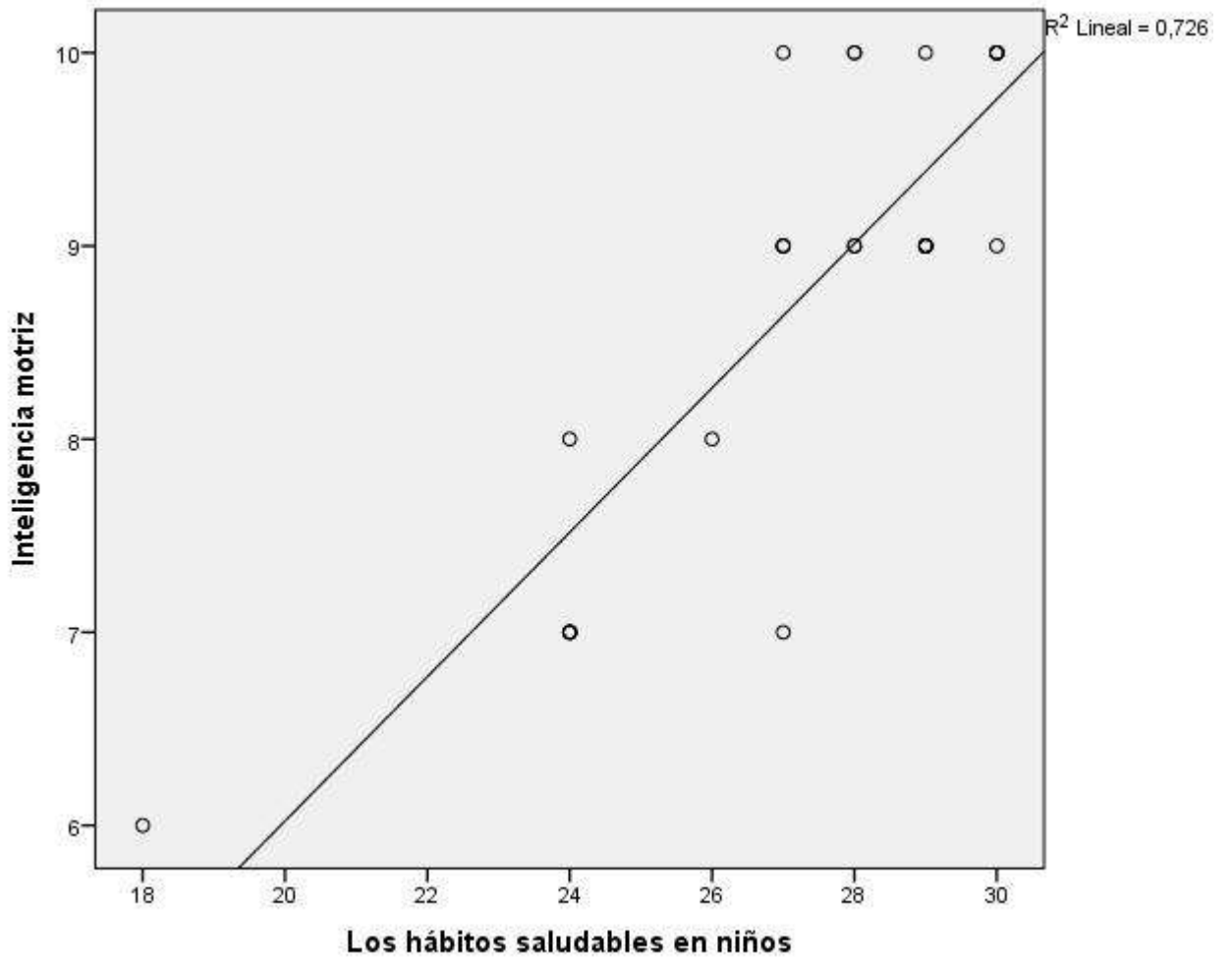
Los Hábitos Saludables y la Formación de la Inteligencia Motriz

Correlaciones				
			Los hábitos saludables en niños	Inteligencia motriz
Rho de Spearman	Los hábitos saludables en niños	Coeficiente de correlación	1,000	,782
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	28	28
	Inteligencia motriz	Coeficiente de correlación	,782**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	28	28

Nota. Al haberse obtenido una $r = 0,782$ y un nivel de significancia $<0,05$ hace que se admita el supuesto alterno y se refute la afirmación contraria. Debido a ello, es evidente el grado de asociación que muestran los hábitos saludables y el acrecentamiento de la Inteligencia motriz de los preescolares.

Figura 13

Representación gráfica de la correlación entre los hábitos saludables y el acrecentamiento de la inteligencia motriz



Tercera hipótesis específica

H3: Existe una relación significativa de los hábitos saludables con el desarrollo de la Inteligencia socioemocional, en los niños de 5 años de edad de la Institución Educativa N°073 Cuna Jardín del distrito San Juan de Lurigancho, Lima.

H0: No existe una relación significativa de los hábitos saludables con el desarrollo de la Inteligencia socioemocional, en los niños de 5 años de edad de la Institución Educativa N°073 Cuna Jardín del distrito San Juan de Lurigancho, Lima.

Tabla 20

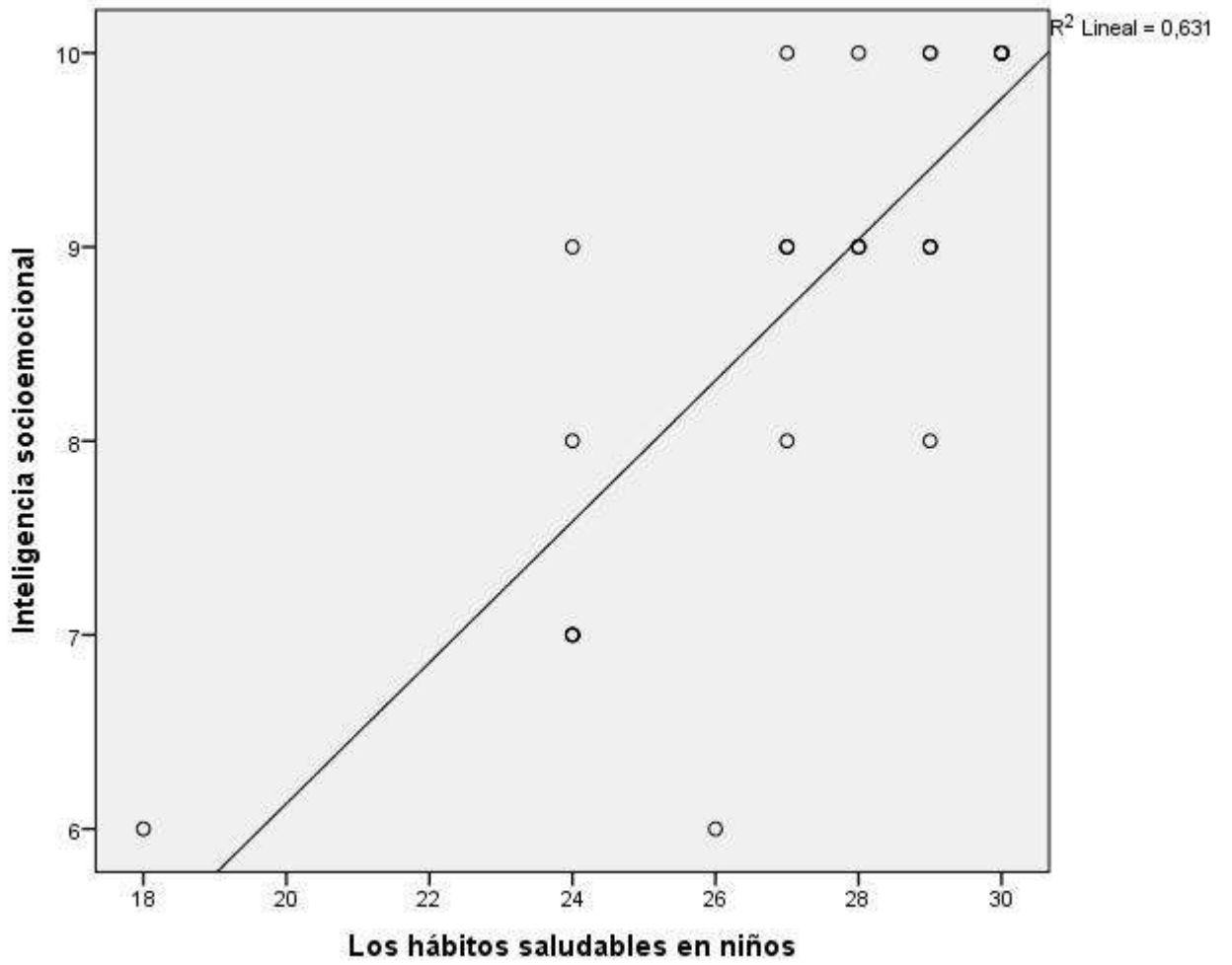
Los Hábitos Saludables y el Desarrollo de la Inteligencia Socioemocional

		Correlaciones		
			Los hábitos saludables en niños	Inteligencia socioemocional
Rho de Spearman	Los hábitos saludables en niños	Coefficiente de correlación	1,000	,781
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	28	28
	Inteligencia socioemocional	Coefficiente de correlación	,781**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	28	28

Nota. Al haberse obtenido una $r = 0,781$ y un nivel de significancia $<0,05$ que hace que se admita el supuesto alterno y se rechace la afirmación contraria. Con lo que se hace evidente la asociación producida por los hábitos saludables y el acrecentamiento de la inteligencia socioemocional en los infantes.

Figura 14

Gráfico de dispersión entre los hábitos saludables y el acrecentamiento de la inteligencia socioemocional



CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1. Discusión

El educar a los niños y niñas para que adquieran hábitos saludables desde edades tempranas, es importante para mantenerse sanas y prevenir muchas consecuencias de no llevar una buena vida saludable.

Hoy en día, podemos percibir que debido a la influencia de la modernidad y nuestra nueva forma de vivir nos conducen al uso de una gran cantidad de productos alimenticios industrializados, muchos de ellos con componentes altos en calorías, dejando de lado a los otros más sanos como las frutas, las legumbres y los cereales. Por otro lado, el mundo moderno hace también que los niños y sus familias pasen más tiempo delante del televisor, videojuegos, Smartphone o Tablet, y desarrollen una menor actividad física, y de otra parte una deficiente práctica nutricional y energética.

Por eso, es importante propiciar desde pequeños la adquisición de rutinas basadas en una buena alimentación y salud física que le permita mejorar su capacidad cognitiva y la forma de vivir en cualquier edad. La salud obviamente está ligada fuertemente con la educación y el proceso de aprendizaje escolar. En consecuencia, la práctica de buenos hábitos corrobora la necesidad de una alimentación adecuada y la calidad de la nutrición con que los infantes deben contar para que puedan gozar de una buena salud, cimiento de su desarrollo integral, y en el caso particular de su desarrollo intelectual. Al respecto, las recientes investigaciones han logrado estimar que el 85% del crecimiento del

cerebro del niño/a se produce en el transcurso de los 0 – 3 años pasando a los 6 a consolidarse con un 90% de su tamaño definitivo. Por ello, la importancia que tienen los hábitos saludables en el proceso de formación intelectual de los infantes.

Estos hechos, motivaron mi interés para poder desarrollar esta investigación, con la finalidad de poder identificar la correlación que presentan: los hábitos saludables y el acrecentamiento intelectual en la infancia, seleccionando para ello a preescolares que asisten a la Cuna-Jardín N°073. Estudio que fue compartido por otras investigaciones similares, como la de Moyano (2017) que desarrolló un estudio con el propósito de identificar cada uno de los componentes que inciden en la alimentación de los niños durante la etapa preescolar. Por su parte, Vizueta (2019) realizó un trabajo de investigación con el propósito de poder analizar el desarrollo cognitivo de los educandos que forman parte de la Fundación “Ideas” de la zona del Cantón Durán. En tanto que, Blandón (2007), se ocupó de estudiar tomando como referencia el aspecto pedagógico de la propuesta Piagetiana respecto a la manera en que se origina el acto de conocer en los niños y niñas. Mientras que, Velásquez (2016), estudió la asociación que presenta la estimulación temprana y la formación cognitiva, en los niños de preparatoria que vienen siendo atendidos en los establecimientos educativos del municipio de Quetzaltenango. Así mismo, Alegría (2008) desarrollo un proyecto relacionado con la aplicación de un modelo para impulsar el avance intelectual y socioemocional de los educandos que asisten a un Jardín Escolar de la localidad de la Encalada, en la ciudad de Trujillo. De igual forma, Cruz y Huamantuma (2018), efectuaron un estudio para poder identificar las bondades del desarrollo físico y su repercusión en la formación de sus capacidades verbales, motrices, lúdicas e intelectuales de los infantes que vienen asistiendo a un plantel de

educación inicial, en la localidad de Nazca. Así también, Tarrillo (2019) se ocupó de estudiar la relevancia de la puesta en marcha del proyecto de gobierno denominado Cuna Más perteneciente al distrito de San Ignacio. De otra parte, Egoavil y Yataco (2017) estudiaron la calidad de la ingesta y la asociación que presentan en cuanto al crecimiento y desarrollo, los menores que vienen asistiendo a un plantel de atención inicial, en el centro poblado del Zapallal, Lima. De igual modo, Albornoz y Macedo (2019), se ocuparon de estudiar la asociación que tienen los comportamientos alimenticios y las condiciones nutricionales que presentan los escolares de planteles educativos del distrito de Breña y que recibieron atención en su Centro de Salud. Finalmente, los resultados alcanzados en nuestra investigación, lograron evidenciar que hay un alto grado de interdependencia entre los hábitos saludables y la capacidad cognitiva mostrada por los infantes que asisten a la Cuna-Jardín N°073.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

1. **Primera:** Los resultados de la investigación efectuada han demostrado que hay una asociación estadísticamente significativa entre los hábitos saludables y el desarrollo de la Inteligencia cognitiva, de los preescolares de la Cuna Jardín N°073 de San Juan de Lurigancho, Lima, mostrándonos una intensidad muy buena. $P < 0,05$.

2. **Segunda:** Se ha encontrado en la presente investigación, la existencia de una asociación estadísticamente significativa entre los hábitos saludables y la formación de la Inteligencia cognitiva, de los preescolares de la Cuna Jardín N°073 de San Juan de Lurigancho, mostrándonos una intensidad buena. $P < 0,05$.

3. **Tercera:** Con la investigación realizada se ha podido confirmar que hay una interdependencia significativa entre las variables de los hábitos saludables y el acrecentamiento de la Inteligencia motriz, de los preescolares de la Cuna Jardín N°073 de San Juan de Lurigancho, mostrándonos una intensidad buena. $P < 0,05$.

4. **Cuarta:** El trabajo de investigación realizado, refleja la existencia de una correlación estadísticamente significativa entre las variables hábitos saludables y acrecentamiento de la Inteligencia socioemocional, de los preescolares que asisten a la Cuna Jardín N°073 de San Juan de Lurigancho, mostrándonos una intensidad buena. $P < 0,05$.

6.2. Recomendaciones

Primera

Es necesario que la escuela reflexione y establezca objetivos realistas de promoción de hábitos saludables, sobre la base de un diagnóstico de las principales condiciones sanitarias y hábitos alimenticios, de los menores a fin de mejorar sus capacidades y competencias, e integrándolo de forma transversal en las actividades curriculares.

Segunda

Es fundamental promover los vínculos de la escuela con el entorno social, manteniendo una relación fluida, dialogante y abierta con el núcleo familiar de los menores a fin de promover actividades tendientes a mejorar sus relaciones personales y comunitarias a través de planteamientos relacionados con la vida saludable, alcanzándoles pautas básicas de higiene, calidad en la preparación de los menús, controles de salud periódica, etc. favoreciendo en su desarrollo y el rendimiento escolar. Por eso es importante no sólo cuidar la alimentación en el hogar, sino también asegurar una buena alimentación en la escuela.

Tercera

Es importante que, desde los distintos ámbitos de la actividad escolar, se promueva el instinto natural de movimiento con que cuentan los pequeños, para que puedan adoptar una vida activa, evitando reprimir sus adaptaciones madurativas y el pleno desarrollo de sus capacidades de coordinación corporal que faciliten las conductas saludables.

Cuarta

Es importante que las familias y los planteles educativos actuemos de la mano, promoviendo y reforzando los hábitos saludables en nuestros niños y nuestras niñas, para que comprendan y sientan la necesidad de actuar responsable y proactivamente frente a las condiciones y elementos de riesgo para su salud. En este sentido, se deberá hacer que en casa se cuente con el conocimiento básico necesario para que se eviten o minimicen los peligros y se adopten las medidas más convenientes para la salud.

REFERENCIAS

7.1. Fuentes Documentales.

- Albornoz Cárdenas Isabel y Macedo Dávila Ross Miluska (2019). *Relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de 1 a 3 años del Centro de Salud Breña, Lima 2018* (Tesis de Licenciatura). Lima, Perú: Universidad Privada Norbert Wiener.
- Alegría Alegría Alfredo Gerardo (2008). *Modelo de entrega de servicios de estimulación temprana diseñado hacia la universalización de la atención para fortalecer el desarrollo potencial intelectual de niños de 0 a 3 años de edad* (Tesis de Doctorado). Trujillo, Perú: Escuela de Post Grado, Universidad Nacional de Trujillo.
- Blandón Ruíz Eduardo José (2007). *El desarrollo del pensamiento según Piaget* (Tesis de Maestría). Guatemala: Departamento de Postgrado, Universidad de San Carlos de Guatemala.
- Cruz Ccarhuas Marisol Y. y Huamantuma Quispe Bertha (2018). *El desarrollo físico en los niños de 5 años en la I.E. "Horizonte de Nasca"* (Tesis de Segunda Especialidad). Huancavelica: Universidad Nacional de Huancavelica.
- Egoavil Méndez Shirley Melissa y Yataco Cabrera Anthoane Milagros (2017). *Hábitos alimentarios, crecimiento y desarrollo de niños de 3-5 años que asisten a la I.E. "Mi Futuro" – Puente Piedra – 2017* (Tesis de Licenciatura). Lima, Perú: Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Moyano Lozada Dennis María (2017). *La Influencia de la Alimentación en niños y niñas de la Etapa Pre-Escolar* (Tesis de Licenciatura). San Borondón, Islas Canarias, España: Universidad de Especialidades Espiritu Santo.

Velásquez Cifuentes Yeritza Eloisa (2016). *Estimulación temprana y desarrollo cognitivo* (Tesis de Licenciatura). Quetzaltenango, Guatemala: Universidad Rafael Landívar

Vizueta Martrus Jean Andre (2019). *Análisis del desarrollo cognitivo de niños y niñas de 6 a 10 años de la Fundación Ideas que han recibido estimulación temprana* (Tesis de Licenciatura). Guayaquil, Ecuador: Facultad de Ciencias Psicológicas, Universidad de Guayaquil.

7.2. Fuentes Bibliográficas.

Hernández R., Fernández C. y Baptista L. (2014). *Metodología de la Investigación*. México D.F.: Mc. Graw Hill.

LEXUS (2007). *Enciclopedia de Pedagogía Práctica*. Buenos Aires, República Argentina: Círculo Latino Austral S.A.

Ministerio de Educación del Perú (2015). *Rutas del Aprendizaje II Ciclo Área Curricular Personal Social*. Lima: Metrocolor S.A.

Ruíz C. (2002). *Instrumentos de Investigación Educativa. Procedimientos para su diseño y validación*. Barquisimeto, Venezuela: CIDEG.

UNICEF (2018). *Guía para facilitadores y facilitadoras del Programa de Promoción de Hábitos Saludables*. Unicef/ Sésamo Workshop. Bolivia: Mandala Música y Tecnología Digital SRL.

UNICEF (2005). *¿Qué es la iniciativa de escuelas amigas y saludables?* Managua, Nicaragua: Imp. Comercial La Prensa

Velásquez V. Gloria (2011). *Estilos de vida saludable y su relación con el desarrollo integral del niño y niña*. Medellín, Colombia: Fundación Carla Cristina.

7.3. Fuentes Hemerográficas.

Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud (2015). *Carta de Ottawa*. En: files.sld.cu/2015/04/carta-de-ottawa.pdf

Pinto Natalia S., Canales Irene S., César Raquel F., López Sonsales C., y Bardera Cristina P. (2017). *Hábitos saludables en la primera infancia y en sus familias. Una invitación a la reflexión*. Madrid, España. En: Artículos de Tema Libre, demetra,2017.28657,12 (4),803-821.

7.4. Fuentes electrónicas.

Barrio Maestro José María (s/f). *El desarrollo intelectual*. Recuperado: 10-04-21 de: <https://teseopress.com/adulescens/chapter/el-desarrollo-intelectual/>

Bunzendahl Jazmín (2017). *La importancia de enseñar hábitos saludables a los niños*. Recuperado: 18-04-21 de: <https://madreshoy.com/la-importancia-de-enseñar-habitos-saludables-a-lo-niños/>

FAO (2009). *Educación Alimentaria y Nutricional*. Ministerio de Educación de la Nación. Argentina. Recuperado: 10-04-21 de: <https://www.fao.org/ag/humannutrition/18911-0e9d667b8f44311838da...>

GCFGLearn Free (1998). *Las áreas de la vida: Área intelectual*. Recuperado: 15-04-21 de: <https://edu.gcfglobal.org/area-intelectual>

- García Maite (2010). *Hábitos saludables en Educación Física*. Recuperado: 10-04-21 de: <https://es.slideshare.net/MaiteGL/hbitos-saludables>
- Herrero Jaén Sara (2016). *Formalización del concepto de salud a través de la lógica: impacto del lenguaje formal en las ciencias de la salud*. Versión On-line ISSN. Ene. Vol.10 no.2 Santa Cruz de La Palma. Recuperado: 10-04-21 de: scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2016...
- Instituto Nacional de Salud (2019). *¿Qué son los octógonos de advertencia?* Recuperado: 15-04-21 de: <https://insteractua.ins.gob.pe/2019/07/que-son-los-octogonos-de-adve...>
- Psicología y Mente (2020). *Cognición e inteligencia*. Recuperado: 15-04-21 de: <http://www.psicologiaymente.com/inteligencia>
- Regader Bertrand (2020). *¿Qué es la Inteligencia Emocional?* Recuperado: 15-04-21 de: <http://www.psicologiaymente.com/inteligencia/inteligencia-emocional>
- Sánchez Carlos (2019). *Normas APA – 7ma (séptima) edición*. Recuperado: 02-04-21 de: <http://normas-apa.org/>
- Sangers Jeroen (2010). *Definición de hábito por Stephen Covey*. Recuperado: 05-04-21 de: canasto.es/blog/2010/04/definición-de-habito-por-stephen-covey
- Vergara C. Carlos (2020). *La inteligencia*. Recup. El 10-04-21 de: <http://actualidadenpsicologia.com/que-es.....>
- Waece (s/f). *Estimulación del desarrollo intelectual en la educación infantil*. Recuperado: 15-04-21 de: <http://www.waece.org.com/biblioteca/pdfs/d031.pdf>

ANEXO 1

ESCALA DE OBSERVACIÓN

DATOS GENERALES:

Institución Educativa: O73 Cuna Jardín

Responsable: Mónica Rossana Saldivar Carrasco

Año: 2021

OBJETIVO

Determinar la interdependencia que presentan los hábitos saludables y la formación intelectual en preescolares.

INSTRUCCIONES:

Señor(a) profesor(a), a continuación, le presentamos una serie de afirmaciones acerca de la práctica de los hábitos saludables y las capacidades cognitivas que presentan los infantes del aula Amistad del plantel. Le pedimos leer atentamente a la siguiente Escala de Observación -que corresponde a cada estudiante y responder a todas las preguntas marcando con una **X** el rasgo definitorio que considere pertinente.

N°	OCURRENCIA DE COMPORTAMIENTOS IMPORTANTES: <i>LOS HÁBITOS SALUDABLES</i>	SI	NO
01	Tiene curiosidad por conocer sus hábitos alimenticios		
02	Sabe que es importante lavar y/o cocinar los alimentos para matar los microbios peligrosos		
03	Incluye entre comidas el consumo de frutas		
04	Come carne (vaca, pollo) todos los días		
05	Muestra aceptación al consumo de nuevos alimentos		
06	Sabe que los gérmenes se trasladan por medio de nuestras manos		
07	A menudo sabe lavarse las manos		
08	Sabe hacer uso de los sanitarios en casa		
09	Le encanta ducharse (bañarse) regularmente		
10	Mantiene sus uñas bien cortas y limpias		

11	Practica el distanciamiento físico para evitar los contagios		
12	Muestra disposición para usar la mascarilla cuando prepara y sirve los alimentos		
13	Diariamente efectúa acciones que incluyen el desplazamiento de todo su cuerpo		
14	Mantiene buenas relaciones con otros niños y personas de su entorno		
15	Expresa predilección por la elección y cambio de su ropa		
N°	OCURRENCIA DE COMPORTAMIENTOS IMPORTANTES: <i>DESARROLLO INTELECTUAL</i>	SI	NO
16	Entiende y sabe seguir instrucciones		
17	Aprende con facilidad conceptos básicos para tomar sus alimentos durante la pandemia del Covid-19		
18	Logra identificar que fueron comprados en el mercado		
19	Frecuentemente se preocupa por conocer la procedencia de los alimentos		
20	Es capaz de mantener una conversación al interior de su familia y de su entorno		
21	Puede trasladar agua de un vaso a otro sin que se derrame		
22	Sabe coger el papel higiénico para ir al baño		
23	Practica de manera cuidadosa y coordinada el cepillado de sus dientes		
24	A menudo le gusta cambiarse de ropa sin ayuda de sus padres		
25	Sabe abotonar y desabotonar con facilidad		
26	Se aproxima a otros niños cuando hablan de sus temas de interés		
27	Durante sus juegos cumple con sus normas y/o reglamentos		
28	Por lo general se recupera rápido después de un contratiempo		
29	Es capaz de abandonar o cambiar de hábitos inútiles		
30	Muestra comprensión hacia los demás		