

Prácticas deportivas que promueven la apropiación del autocuidado con niños de 6 a 10 años en situación de abandono.



SARA IVONNE GÓMEZ HIDALGO

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

LICENCIATURA EN DEPORTE

BOGOTA, D.C.

2020

Prácticas deportivas que promueven la apropiación del autocuidado con niños de 6 a 10 años en situación de abandono.



SARA IVONNE GÓMEZ HIDALGO

Trabajo de grado para optar al título de Licenciada en Deporte.

Asesor

JUAN CARLOS IBARRA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

LICENCIATURA EN DEPORTE

BOGOTA, D.C.

2020

Contenido

1.1. INTRODUCCIÓN	5
1.2. ANTECEDENTES	7
1. 1.3 Planteamiento del Problema	21
1.4 Objetivos	23
1.4.1 Objetivo General	24
1.4.2 Objetivos Específicos	24
1.5 Justificación	24
2. CAPÍTULO II	26
2.1 MARCO TEÓRICO	26
2.1.1 Menores en condición de abandono	26
2.1.2 El papel del ICBF en la restitución del derecho a una familia en menores	31
2.1.2 Iniciativas válidas; Fundaciones para menores en situación vulnerable	35
2.1.3 La Fundación Red Misionera Internacional	36
2.1.4 Deporte	37
2.1.5 Deporte Social	39
2.1.6 Autocuidado	41
3. CAPÍTULO III	49
3.1 METODOLOGÍA	49
3.1.1 Tipo de Investigación	49
3.1.2 Población	49
3.2 INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	50
3.2.1 Entrevista	50
3.2.2 Entrevista no estructurada	51
3.2.3 Diario de campo	52
3.3 Prácticas deportivas	53
3.4 Procesamiento de la Información	54
4 CONCLUSIONES	62

5	<i>ANEXOS</i>	65
3.1.	DIARIOS DE CAMPO	65
	Circuitos motores:	65
6.	<i>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</i>	85

1. CAPÍTULO I

1.1. INTRODUCCIÓN

La sociedad ha construido un amplio consenso acerca de la necesidad de garantizar una ciudadanía plena para la niñez . Es importante destacar que, en esta etapa de la vida, se presenta la formación de la personalidad, el desarrollo cognitivo y emocional que dependerá de gran manera a la estructura familiar. Sumados a estos factores más la protección y el cuidado constante en la niñez, es lo que puede llevar al desarrollo personal integral de los infantes.

Se ha logrado avanzar en la construcción de la relación jurídica entre el Estado y la sociedad con la infancia, en donde los niños y las niñas son considerados como sujetos de derecho, esto es, con los mismos derechos que todas las personas y también con derechos especiales por su condición particular de desarrollo. De acuerdo con cifras del 2017 por parte del ICBF el abandono infantil es una de las problemáticas sociales más preocupantes que está incrementando en Colombia y que va en contra del ideal de ciudadanía plena que aseguran el desarrollo integral de los niños y niñas.

En la actualidad el deporte es reconocido como un derecho en diferentes marcos normativos. Son importantes los beneficios del deporte, la actividad física y la recreación para el desarrollo físico y social. Este derecho al deporte y al juego recreativo en la infancia se hace explícito en la Convención de los Derechos del Niño, en la Ley de Educación Nacional y en la Ley de Protección Integral. Sin lugar a duda, estos derechos encuentran fundamento en el amplio conocimiento construido en torno a la importancia que tiene en la niñez y adolescencia en el logro de la socialización y la construcción del autoestima.

De esta manera, al reconocer que el abandono infantil es uno de los principales fenómenos sociales en el país, la finalidad del presente proyecto se centra en propiciar espacios de prácticas deportivas, con una labor social que se enfoca en contribuir a la apropiación del autocuidado, para que contrarresten algunas condiciones que según la ONU y la Unicef genera el abandono en la niñez. Por consiguiente, al tener presente estas consideraciones, es importante

destacar que en este trabajo de grado, se realizó una aproximación conceptual al término abandono, deporte, deporte social y autocuidado, como sustento del marco teórico.

Este proyecto se llevó a cabo en la Fundación Red Misionera Internacional Funred, la cual se ubica en la ciudad de Bogotá en la Calle 9D # 69D – 80. La fundación tiene como propósito atender a los niños, niñas y adolescentes que se encuentran en alto riesgo y estado de vulnerabilidad, quienes por diversas circunstancias fueron abandonados por sus padres. En el estudio que se realizó participaron 8 niños en condición de abandono, en el rango etario entre 6 y 10 años. Desde un enfoque cualitativo se recolectaron datos mediante diarios de campo y entrevistas. La aplicación de estas técnicas permitió obtener información de las percepciones y vivencias de los participantes y su cuidadora.

Finalmente, por medio de las prácticas deportivas los niños empezaron a desarrollar hábitos de autocuidado que se percibieron en el manejo ante el estrés al enfrentarse a un miedo. También se potencializaron comportamientos seguros, el diálogo entre ellos y su cuidador y habilidades para establecer relaciones sociales que percibe su cuidadora durante y después de las actividades deportivas estas son algunas prácticas de autocuidado que menciona Tobon (2003) en un artículo académico.

De acuerdo con la indagación de antecedentes del abordaje del tema de prácticas deportivas, se evidenció que ha sido poco investigado, por lo menos en los aspectos que estructuran el proyecto como son el autocuidado y la niñez en situación de abandono que se expondrán a continuación.

1.2. ANTECEDENTES

Para poder dar un abordaje integral a la investigación, es necesario iniciar con la descripción de los antecedentes relacionados con la problemática del proyecto, la revisión documental y bibliográfica, se realizó en diferentes bases de datos como Scielo, Dialnet, World Wide Science, Revista Lúdico Pedagógica, Repositorio Institucional UPN, UNESDOC Librería digital, se encontraron y seleccionaron diferentes tipos de documentos, libros, artículos tesis de pregrados, tesis de maestrías y ensayos.

Adicionalmente, se encontraron documentos de organizaciones a nivel mundial y a nivel nacional, en base a información sobre niños en condición de abandono y deporte, con el fin de demostrar la importancia del deporte como medio que favorece la integración, la socialización, mejora de la autoestima.

A continuación, se presentan las bases de datos revisadas:

Scielo	Beltrán Picón, Sol Patricia; Heilbron Barraza, Jurgen Heinrich (2018) Actividades deportivas, recreativas, académicas y culturales para niños con edades entre 6 y 12 años pertenecientes al estrato 1 y 2 de Barranquilla-Colombia. En revista Encuentros, Vol. 16-02 de julio-dic Torres, G., Beltran, J., Calahorro, F., Lopez, I. y Nikolaidis, P. (2016). Análisis de la distribución de la práctica de actividad física en alumnos de educación infantil. España. Galak, E. y Serra, M. (2019). Formando una “Escuela de Campeones”. Deporte, moralidad, pedagogía y estética Peronista. Brasil.
--------	--

	<p>Montero, A. y Longalera, B. (2017). Valores y aspectos positivos de la práctica deportiva en jugadores de baloncesto de 8 a 14 años. España.</p> <p>Prado, L., González, M., Paz, N. y Romero, K. (2014). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem Punto de partida para la calidad de la atención. Artículo de revisión.</p> <p>Prieto, A. (2003). Modelo de promoción de la salud, con énfasis en actividad física, para una comunidad estudiantil universitaria. <i>Revista de Salud Pública</i>.</p> <p>Pérez, B. (2014). Salud: entre la actividad física y el sedentarismo. <i>Anales Venezolanos de nutrición</i>, 27(1), 119-128.</p> <p>Ramírez, W., Vinaccia, S., Suárez, G.R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. <i>Revista de Estudios Sociales</i>, 18, 67-75.</p>
Dialnet	<p>Tuñón, L., Laiño, F. y Castro, H. (2014). El juego recreativo y el deporte social como política de derecho: Su relación con la infancia en condiciones de vulnerabilidad social. <i>Educación Física y Ciencia</i>, 16 (1). En memoria académica.</p> <p>Rivas, H. y Bailey, J. (2020). Aportaciones del fútbol en la formación infantil y juvenil en una comunidad vulnerable. Colombia.</p> <p>Sierra, N; D. Barbalace, P. Riquelme, C Sobral y M. M. Laraya (2012) Sistematización de la experiencia de trabajo en el marco del Programa Barrios en Juego. Políticas públicas y deporte: promoviendo la inclusión social. En <i>Lúdicamente</i> N°2, Diciembre de 2012. Buenos Aires.</p>

World Wide Science	Castro, M. (2019). Deporte social recreativo en los barrios. Proyecto final de intervención en Educación Física y Deporte. Argentina.
Revista lúdica Pedagógica	Falcettoni, N. (2020). El valor educativo del juego en la construcción ciudadana. Argentina.
Google	<p>Programa Presidencial Colombia Joven Golombiao. (2003).</p> <p>Comisión Europea. (2011). <i>Desarrollo de la dimensión Europea en el deporte</i>. comunicación de la comisión al parlamento europeo, al consejo, al comité económico y social europeo y al comité de las regiones.</p> <p>Fraguela, R., Varela, L., Caride, J. y Lera, A. (2009). Deporte y Ocio: nuevas perspectivas para la acción socioeducativa. Universidad de Deustro. Bilbao.</p> <p>Maza, G.; Balibrea, K.; Camino, X.; Durán, L .J.; Jiménez, P. J. y Santos, A. (2011). Deporte, actividad física e inclusión social. Una guía para la intervención social a través de las actividades deportivas, Madrid: Consejo Superior de Deportes y Dirección General de Deportes.</p> <p>Bas, C. (2015). El deporte y la actividad física como herramientas de inserción social. Tesis de pregrado. Universidad. Torcuato Di Tella. Buenos Aires.</p> <p>Santiago Valencia. Lanzamiento fundación REDassist. http://santiagoovalencia.com.co/lanzamiento-fundacion-redassist/</p>

	<p>Arruza, J., Arribas, S., Gil De Montes, L., Irazusta, S., Romero, S., Cecchini, J.A. (2008). Repercusiones de la duración de la Actividad Físico-deportiva sobre el bienestar psicológico. <i>Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte</i>, 8(30), 171-183.</p> <p>Organización Mundial de la Salud. (2001). Sección Actividad Física.</p> <p>Sánchez, P., Ureña, F., & Garcés de los Fayos, E. (2002). Repercusiones de un programa de actividad física gerontológica sobre la aptitud física, autoestima, depresión y afectividad. <i>Cuadernos De Psicología Del Deporte</i>, 2(2).</p> <p>García, J., Marín, M., Bohórquez, M. (2012). Autoestima como variable psicosocial predictora de la actividad física en personas mayores. <i>Revista de Psicología del Deporte</i>.</p> <p>Organización Mundial de la Salud; Ministerio de Salud y Bienestar Social de Canadá; y Asociación Canadiense de Salud Pública. (1986). Carta de Ottawa para la promoción de la salud. Canadá.</p>
<p>Revista de Psicología General y Aplicada</p>	<p>Escartí, A; Buelga, S; Gutiérrez, M; Pascual, C. (2009). <i>El desarrollo positivo a través de la actividad física y el deporte: el programa de responsabilidad personal y social</i>. <i>Revista de Psicología general y aplicada</i>. Vol. 62.</p>
<p>Repositorio Universidad</p>	<p>Rodriguez, J., & Velazquez, J. (2016). <i>Escuelas pedagógicas del deporte, estrategia para la convivencia en comunidades de UPZ 71</i> (Tesis de grado). Universidad Pedagógica Nacional.</p>

Pedagógica Nacional	Gutiérrez, N. (2014). <i>Experiencia pedagógica con niños, niñas y jóvenes de la fundación MIRUS a través del deporte para la vivencia de la alteridad</i> (Tesis de grado). Universidad Pedagógica Nacional.
Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF	ICBF. (2018, agosto 2). <i>612 niños, niñas y adolescentes fueron adoptados durante el primer semestre de 2018.</i>
Constitución Política de Colombia	Ley 181. Constitución Política de Colombia. 18 de enero de 1995. Ley 1098. Código de la Infancia y la Adolescencia. Colombia. 8 de noviembre de 2006.
Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes	Paredes, J. (2002). <i>El deporte como juego: un análisis cultural</i> (Tesis de doctorado). Universidad de Alicante.
UNESDOC Librería digital	UNESCO. (1980). <i>El niño y el juego: planteamientos teóricos y aplicaciones pedagógicas</i> . Francia.

En la actualidad, son constantes las declaraciones que los expertos realizan a cerca de la importancia de realizar actividad física y deporte y todos están basados en una sólida bibliografía; generalmente en que el deporte y la actividad física, inciden directamente en el bienestar personal y social y que guarda una estrecha relación con la salud, ya que la población mundial se ha visto afectada por altos niveles de obesidad, tabaquismo y drogadicción.

Antes de abordar el deporte, es importante mencionar que el derecho que tiene un niño al juego se encuentra consagrado en el artículo 31 de la Convención sobre los Derechos del Niño, la cual reconoce “el derecho del niño al descanso y al tiempo libre, para comprometerse en actividades de juego y de recreación apropiados a la edad infantil” (p.3). Este artículo continúa, declarando que no solamente los niños tienen el derecho al juego; ellos también tienen el derecho a que se les proporcione la oportunidad para jugar, requiriendo de los estados el “fomento de la provisión de oportunidades apropiadas e iguales para la actividad, cultural, artística, recreativa y de tiempo libre” (p.3). Antes que nada, cabe señalar el juego como forma originaria del deporte, la cual aparece en cualquier lugar y en prácticamente cualquier situación por dramática que sea. La Unesco afirma que la actividad del juego es vital, puesto que condiciona un desarrollo armonioso del cuerpo, la inteligencia y la afectividad. “es tan preponderante que se diría que es la razón de ser de la infancia” (p.5), sostiene la organización. Y es que hay pocas cosas que caractericen mejor la infancia que el juego y es insustituible su contribución al aprendizaje y al desarrollo en todas las etapas de la vida. Cuando juega, el niño permanece activo, observa, pregunta y responde, hace elecciones y amplía su imaginación y su creatividad. El juego proporciona al niño la estimulación que su cerebro necesita para desarrollarse y poder aprender en el futuro. A través del juego explora, inventa, crea, desarrolla habilidades sociales y formas de pensar; aprende a confrontar sus emociones, mejora sus aptitudes físicas y se descubre a sí mismo y sus propias capacidades. En la infancia, el juego constituye una sólida base para toda una vida de aprendizaje. Al ir creciendo, el niño adquiere nuevas habilidades y perfecciona las que ya tiene. Trepar, correr, saltar, brincar, son actividades que, entre muchas otras, desarrollan y fortalecen su cuerpo. Y el proceso de socialización le ayuda a dominar las habilidades de índole más formal. Los juegos basados en reglas y el trabajo formal en equipo desempeñan un papel crucial en el desarrollo de las habilidades físicas, el sentido de colaboración, la empatía y el pensamiento lógico del niño, que aprende a observar las reglas, a compartir, a respetar a sus compañeros, y a esperar su turno. El juego y el deporte tienen una característica especial como fuente de aprendizaje y es su carácter vivencial.

Son muchos los avances en el conocimiento en torno a los beneficios de la actividad física y el deporte, la Carta de Ottawa, (1986) dice: “La promoción de la Salud consiste en

proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma”, las actividades lúdico recreativas y las prácticas del deporte surgen como estrategias de empoderamiento que contribuyen al mejoramiento y control de la salud a partir de propuestas que convierten a los individuos en personas capaces de tomar sus propias decisiones y con ello transformar su realidad. Del mismo modo, señala: “La salud se produce cuando se devuelve a la gente el poder para efectuar las transformaciones necesarias que aseguren un buen vivir y se reduzcan las causas que atentan contra la salud y el bienestar. De igual forma, la Organización Mundial de la Salud OMS en 2001, destacó la importancia que se le ha asignado a la actividad física y el deporte en la mayoría de los países como elemento favorecedor de la longevidad y la calidad de vida. Promoviendo la salud y presentando como principal objetivo el incentivar la práctica cotidiana de la actividad física de forma moderada o regular, disminuyendo el impacto de las enfermedades crónicas que, junto con la abstención del tabaco y el hábito de una dieta sana, conforman una estrategia global para prevenir numerosas enfermedades no transmisibles (Pérez, 2014).

Al igual que, la práctica de actividad física y deporte tiene un efecto positivo sobre la salud física y mental debido a que produce liberación de endorfinas, lo que conlleva a una reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés. En tanto que cualquier tipo de actividad física y/o deporte, ya sea de bajo o alto impacto, liberan estas sustancias que actúan directamente sobre el cerebro produciendo sensación de bienestar y relajación inmediata. Además, inhiben las fibras nerviosas que transmiten el dolor, generando analgesia y sedación. (Arruza, J.; Arribas, S.; Gil De Montes, L.; Irazusta, S.; Romero, S. y Cecchini, J.A. (2008).

En el contexto psicosocial, existe una variedad de circunstancias terapéuticas que están asociadas a la práctica deportiva, donde se considera al deporte como un aliado en los procesos de intervención en patologías tan frecuentes como el estrés, la ansiedad y la depresión. También, la actividad física y el deporte puede establecerse como un elemento posibilitador de transformación de la realidad mediante estrategias que permitan el desarrollo de aptitudes ligadas al autocuidado, y, por otro lado, como un elemento protector en la aparición de trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social, falta de habilidades sociales, disminución del impacto laboral, social y familiar del estrés postraumático. (Ramirez, Vinaccia y Suarez, 2004). El deporte

potencia los recursos motores en beneficio de la salud psicosocial, y de la autonomía e independencia en el desempeño de las actividades de la vida diaria (Sanchez, Ureña y Garcés de los Fayos, 2002). Con respecto a la autoestima García, Marin y Bohórquez (2012) investigaron en una población de adultos mayores, evidenciando diferentes niveles de autoestima entre los adultos mayores que realizan actividad física y los que no, siendo significativamente más alta en los primeros; demostrando una relación positiva entre la autoestima y la realización de actividad física.

Los anteriores referentes, son literatura de enfermería sobre autocuidado, la cual es extensa, puesto que hay información del concepto en sí, como de la teoría del autocuidado de Orem, (1993), (de la cual se hablará con detalle más adelante), de los requisitos de autocuidado y de su relevancia en enfermería y de su aplicación para promover la salud y prevenir la enfermedad; sin embargo, la poca información relacionada con el ámbito del deporte representa un obstáculo, dado que no se encontró una integración documentada de estos elementos; la literatura existente abarca cada requisito por aparte, mas no los considera dentro de la atención integral, en este caso, de los niños, en lugar de ser tomados de una forma integral, como sucede en el autocuidado.

Por otro lado, a nivel social, es posible evidenciar en diferentes momentos de la historia del mundo como el deporte se ha usado como elemento de inclusión y transformador social, a partir de 1980 algunos países europeos comenzaron a incluir el deporte en su política social como instrumento de lucha contra la exclusión, con el fin de reducir los efectos de las desigualdades en diferentes poblaciones desfavorecidas (Maza, G., Balibrea, K., Camino, X., Duran, J., Jiménez, P., y Santos, A. 2011). Estos mismos autores han documentado diversas iniciativas deportivas de intervención social.

Un claro ejemplo es el caso del rugby, es una práctica que puede mostrar casos de éxito: Nelson Mandela lo usó en Sudáfrica en 1995 para unificar al país, fragmentado por el apartheid, produciendo lo que no se podía lograr, unir a la población negra y blanca en medio de un conflicto que tenía completamente dividido al país por motivos de clase y raza social; el deporte significó el final del Apartheid. Mandela logro a través del final de la Copa del Mundo de rugby en ese año, que blancos, negros, mestizos e indios celebraran juntos dejando de lado los miedos y odios por colores de piel, mostrando que Sudáfrica mostró la transformación de las fuerzas

sociales, un hito simbólico que demuestra que el deporte puede generar resultados increíbles en las sociedades, pero además el inicio de un sinnúmero de programas deportivos desarrollados con el fin de construir paz. En línea con lo anterior, a nivel mundial se dan muchos casos de fundaciones u organizaciones sin fines de lucro creadas por famosos ex deportistas que buscan brindar su ayuda aportando su experiencia. Muchos de ellos provienen de situaciones marginales y en parte, es esto lo que los lleva a crear sus propias fundaciones. Un caso que se considera relevante mencionar, es el de Francois Pienaar, ex jugador de rugby, capitán de los Springboks, de la selección sudafricana, cuya experiencia de vida fue retratada en la película “Invictus”. Pienaar, también fue pieza clave en el proceso de integración liderado por el presidente antes mencionado, Nelson Mandela, que junto al equipo que él lideraba consiguió el campeonato mundial de rugby en el año 1995. Según se refiere, este evento fue uno de los hitos que contribuyó a la reconciliación social de Sudáfrica. Francois Pienaar fundó una organización sin fines de lucro llamada REDDassist, que facilita el desarrollo, la inclusión social y la convivencia pacífica de niños y jóvenes en condición de vulnerabilidad por situaciones de pobreza, prostitución, vandalismo, maltrato y violencia intrafamiliar, promoviendo el deporte, la recreación y la formación personal.

Esta fundación tiene como objetivo principal implementar escuelas de rugby en zonas expuestas a diferentes problemáticas sociales, con el fin de brindarle a niños, niñas y jóvenes nuevas oportunidades de crecimiento personal a través de un deporte alternativo, que hace respetar las reglas y fomenta principios y valores, la confianza, el respeto, el sacrificio, la disciplina y la lealtad. A través del rugby ayudan a niños y jóvenes que durante su crecimiento físico y personal han sido víctimas de entornos violentos, con el fin de alejarlos de actividades que puedan llevarlos a situaciones peligrosas o de delincuencia, realizando actividades que ayuden a generar un ambiente positivo a su alrededor y así fomentar la formación personal.

En Colombia, el 27 de noviembre del 2013, con el apadrinamiento de su fundador, nace la fundación REDassist, la visión de responsabilidad social de la fundación parte de que Colombia tiene una gran problemática de niños y jóvenes vulnerables a la prostitución, las drogas, el reclutamiento por parte de grupos al margen de la ley. El espíritu que guía la fundación es: un niño captado por el rugby es una víctima menos para la violencia.

Dentro de lo revisado, para la realización de este proyecto, se encontraron documentos que destacan el valor educativo del deporte para el desarrollo psicosocial del individuo y como medio de integración social y cultural. Así mismo, reconocen los beneficios de la actividad deportiva en poblaciones vulnerables, para Bas (2015), algunos de los efectos sociales positivos que producen las actividades deportivas en poblaciones vulnerables de la sociedad son: (1)-la construcción de actitudes y valores y (2)-la construcción de identidad individual y grupal, aspectos que favorecen los procesos de integración social y, por consiguiente, de socialización. Estos mismos argumentos son planteados y sustentados por trabajos de investigación como los llevados a cabo por cuatro investigadores colombianos que realizaron un estudio en la Ciudad de Barranquilla – Colombia, los autores hacen un análisis de las encuestas aplicadas a padres de familia y/o representantes, los resultados mostraron que la población considera que es necesario implementar actividades variadas que incida en el tiempo libre de los niños. En este texto, los autores plantean ampliamente que los beneficios que tiene el deporte son bastante altos y concluyen argumentando la importancia de adoptar políticas para estimular la práctica del deporte en la niñez (Beltrán Picón, Sol Patricia; Heilbron Barraza, Jurgen Heinrich, 2018). Este estudio se considera relevante para el presente proyecto ya que identifica la necesidad de implementar actividades deportivas, académicas y culturales que apunten hacia el aprovechamiento del tiempo libre de los niños, teniendo en cuenta su importancia en la promoción de la salud y la adquisición de hábitos saludables para el fortalecimiento de los procesos en la niñez.

En Colombia se ha evidenciado que existen marcadas dificultades en las estructuras familiares y sobre todo cuando hay presencia de niños y niñas, es decir, que esta población requiere un especial trato y deber tenerse estrategias claras para la atención a todos sus derechos, hoy la pobreza se hace presente en dichas estructuras, donde los gobiernos locales y nacionales han olvidado y vulneran los derechos de los niños, la calidad de vida la educación, la vivienda, la sana alimentación se ha convertido en factores de vulnerabilidad que a diario se descuidan cada vez más.

Se hallaron estudios que buscan analizar y comprender de forma reflexiva y crítica la realidad social con el fin de desarrollar programas para niños, niñas y jóvenes que potencien el

aprendizaje de competencias y que les ayuden a adaptarse a los diversos desafíos de la vida. En la actualidad, existen proyectos que se han venido implementando, los cuales utilizan el deporte para fortalecer las relaciones, promover procesos de socialización, participación, la resolución pacífica de conflictos, entre otros. En Colombia, el programa Fútbol por la Paz ha promovido la igualdad de géneros y la inclusión de los niños y niñas; especialmente niños excombatientes, a través de la transformación de espacios públicos en canchas de fútbol. El Golombiao nace como resultado de fuertes alianzas entre entes gubernamentales y cooperación internacional, con el fin de fortalecer las habilidades para la vida en los jóvenes. Golombiao piensa en acciones que van más allá del juego; fuera de la cancha, Golombiao propone espacios de formación que incluye: talleres, cineforos, salidas ecológicas, festivales y charlas, entre otros escenarios, que permiten poner en práctica y de forma cotidiana los 7 principios de convivencia con los jóvenes, sus comunidades, la academia y la familia. Este proyecto evidencia fuertes asociaciones en donde, los niños, niñas y adolescentes que participan de ellos, muestran una mayor probabilidad de desarrollar nuevas aspiraciones ya sean educativas, laborales o familiares; además mayores índices de integración social y de permanencia en el sector educativo formal. Son trabajos que muestran luz sobre estrategias prometedoras para aumentar la integración de niñas, niños y adolescentes altamente vulnerables provenientes de contextos críticos.

Dentro de la cancha, Golombiao propone utilizar un deporte por equipos que requieran contacto físico con unas reglas básicas de juego que son: conformar dos equipos cada uno con igual número de hombres y de mujeres. Escoger uno de los 7 principios de convivencia por parte de cada equipo. Antes de empezar, ambos equipos deben concertar las condiciones bajo las que jugarán dentro de la cancha, luego practicarán el deporte seleccionado teniendo en cuenta que el primer gol, punto o cesta, estará a cargo de una mujer, el siguiente de un hombre y así continuamente hasta terminar el juego. Finalmente, se evalúa la jornada en la que más que ganadores o perdedores, se tienen equipos destacados en la convivencia.

Con relación a lo anterior, Golombiao fomenta la creación de escenarios de convivencia que contribuyan a la transformación de un país. La estrategia tiene de su lado el enorme poder de la simplicidad, al basarse en un deporte que todas y todos los colombianos

conocen sin importar su procedencia, nivel socioeconómico o circunstancias personales. (Programa Presidencial Colombia Joven Golombiao, 2003).

Con respecto a los marcos normativos, existen muchos casos de organizaciones alrededor del mundo que vinculan al deporte como medio de formación de niños y jóvenes, la comunidad internacional, a través de la Asamblea General de las Naciones Unidas, aprobó en 1989 el tratado de derechos Humanos más ampliamente ratificado de la historia, la Convención sobre los derechos del Niño. Un documento que al ser ratificado por cada Estado miembro le obliga incorporarlo a su legislación (ONU, 1989). Los derechos del niño en el deporte se pueden resumir así:

1. El derecho a practicar deportes sin ninguna diferenciación (sexo, raza, condición, etc.).
2. El derecho a divertirse y a jugar como un niño.
3. El derecho a disfrutar de un ambiente sano.
4. El derecho a recibir un trato digno.
5. El derecho a recibir un entrenamiento y a estar rodeados por personas competentes.
6. El derecho a que los entrenamientos se adapten a los ritmos individuales.
7. El derecho a competir con jóvenes que tengan las mismas probabilidades de éxito.
8. El derecho a participar en competiciones adaptadas.
9. El derecho a practicar su deporte en condiciones de total seguridad.
10. El derecho a disponer de tiempo de descanso.
11. El derecho a no ser campeón. También el derecho a serlo.

Con respecto a lo anterior, aprender sobre los derechos de la infancia en el deporte de forma participativa posibilita que los niños y niñas se sientan incluidos, ya que son los que les amparan directamente. Esto conlleva un desarrollo de su autoestima que debe orientarse a mejorar el conocimiento de los otros y sus derechos, hacia el aprendizaje de habilidades de negociación y de resolución de conflictos de forma no violenta y a percibir el adversario como un colaborador necesario en su progreso.

Como se ha mencionado anteriormente, los niños, niñas y adolescentes, son ciudadanos sujetos de derechos y deben ser prioridad absoluta de los gobiernos en la elaboración de políticas públicas, en la asignación de recursos. La reforma realizada a la Constitución Política en 1968, la restauración y la creación del Instituto Colombiano de la Juventud y el Deporte COLDEPORTES, mediante el Decreto Número 2743 de Noviembre 6 de 1968, como una entidad que hace parte del Ministerio de Educación Nacional se formaliza el discurso del deporte, que luego hace parte de la carta magna en su artículo 52 considerándose como un derecho social y luego surge la ley 181 de 1995, llamada ley del deporte, en la cual se dictan las disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el Sistema Nacional del deporte en Colombia. A partir del 2020, la entidad de COLDEPORTES se disuelve para darle paso al nuevo Ministerio del Deporte de la República de Colombia.

En estos y otros tantos marcos normativos se considera la participación de los organismos del Estado y de la sociedad en la generación de acciones en torno a garantizar los derechos de los niños, niñas y adolescentes y que la atención integral a la infancia es uno de los factores primordiales a nivel social, cultural y político.

Por otra parte, se recopiló información de autores que señalan la importancia del deporte como elemento pedagógico y formativo, sobre todo cuando se centra en una realidad social. Consideran el deporte como una herramienta apropiada para enseñar a todos, pero sobre todo a los más jóvenes, es decir, señalan la influencia del deporte en la formación de la personalidad en la infancia, especialmente en la autoestima, el sentimiento de identidad y de pertenencia a un grupo. La razón de ello es que las actividades físicas y deportivas permiten desarrollar aspectos que para ellos son importantes, tales como pertenecer a un grupo de iguales, demostrar capacidad o conseguir logros. (Escartí; Buelga; Gutiérrez; Pascual, 2009).

Por otra parte, señalan que los valores culturales, las actitudes y los comportamientos individuales y colectivos aprendidos en el marco de las actividades deportivas generalmente, vuelven a encontrarse en otros campos del desarrollo humano y social (Comisión Europea, 2011).

A nivel institucional, se encontraron diferentes proyectos enfocados en población en situación de vulnerabilidad, se tomaron dos en consideración ya que trabajan específicamente con niños y se acercan un poco más al objetivo del presente proyecto. En el primero, se rescata como aporte al presente proyecto, a Rodríguez & Velázquez, 2016, ambos autores son importantes para el proyecto, ya que realizaron una propuesta de intervención hacia las problemáticas de nivel social, específicamente de convivencia y violencia que afectan a la comunidad. Así mismo, rescatan la importancia del deporte como herramienta pedagógica y metodológica para la resolución de conflictos dentro del ámbito social, destacando sus beneficios, en la formación de niños y niñas. En el segundo, Gutiérrez, 2014, fundamenta su proyecto en la alteridad para una experiencia pedagógica a través del deporte y desarrolla por medio de la práctica de la natación y el último espacios que permiten a niños, niñas y jóvenes, que se encuentran en situación de vulnerabilidad, el reconocimiento de sí mismos y posteriormente poder reconocer al otro.

Cabe señalar que son escasas las publicaciones de investigaciones en el ámbito del deporte frente a la problemática social que aquí se aborda y que afecta en mayor proporción a la población infantil. Sin embargo, en la búsqueda de antecedentes se encontró un estudio que se acerca un poco, realizado por Adriana Prieto Rodríguez (2003), el cual habla sobre Modelo de promoción de la salud, con énfasis en actividad física, para una comunidad estudiantil universitaria el cual señala que el Modelo formulado en el trabajo, plantea caminos para superar la actuación y los procesos de participación y decisión en definición de estrategias y acciones de actividad física y autocuidado, que orienten estrategias sobre las expresiones problemáticas de los determinantes identificados (pobreza, inequidad, violencia y educación), los cuales representan una menor posibilidad de realizar actividad física y prácticas de autocuidado y recreación, altos índices de violencia, formación de pandillas, conductas adictivas, desorden en actividad sexual, por inadecuado uso del tiempo libre y bajos índices de formación en cuidado corporal, deficiente experiencia de ejercitación, desde la forma básica. En este estudio no solamente se ve la actividad física como el modelo de autocuidado, sino como una política para la salud y bienestar, físico y emocional de la población infantil evidenciando la importancia de la actividad física como un modelo de autocuidado en todos los ámbitos en los que el estudiante se desarrolla.

1. 1.3 Planteamiento del Problema

Es de suma importancia señalar que las recientes investigaciones realizadas en Colombia demuestran que el abandono infantil es un fenómeno que evidencia un alto incremento en la población colombiana. Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, Unicef Colombia, reporta que a través de un estudio general en ciertas poblaciones, realizado en el año 2005, se evidencian hallazgos sobre el crecimiento del abandono infantil en la población colombiana, más prevalente en menores de 10 años, argumentados en los escasos recursos económicos de algunas familias producto de problemáticas sociales como el desempleo, embarazos prematuros, causas tales que afectan la calidad de vida de una población:

En los extremos, algunos niños y niñas excluidos se transforman en invisibles, cuando se les niega sus derechos, cuando pasan completamente desapercibidos en sus comunidades, cuando no pueden acudir a la escuela o cuando están lejos del alcance de las autoridades debido a su ausencia en las estadísticas, en las políticas y en los programas (p.7).

Al tener en cuenta estas apreciaciones es de suma importancia señalar, que algunas de las diversas problemáticas sociales existentes en la población, presentan mayores repercusiones en algunas familias, para que el fenómeno de abandono infantil se incrementa. Así lo muestran las cifras del ICBF, en el año 20017 fueron abandonados 3.254 menores, de los cuales, el 70% eran niños de escasos recursos. De igual manera, es de suma importancia señalar que el abandono, es un delito, atenta considerablemente con los derechos fundamentales de los niños como seres partícipes y constructores de la sociedad, así mismo, se constituye como parte del maltrato infantil e implica un problema muy grave para el menor, afecta considerablemente el desarrollo emocional y social, repercute en problemas conductuales, en su desarrollo cognitivo, además, decreciendo su autoestima. De acuerdo con la UNICEF (2006), los niños que son víctimas del abandono sufren daños que pueden ser físicos o mentales, de los cuales tal vez pueden extenderse hasta la edad adulta y/o durante toda la vida de una persona:

- Baja autoestima.

- Culpa-el niño cree que él/ella hizo algo malo que causó el abandono (a menudo asociado con la depresión).
- Comportamientos autodestructivos.
- Miedo e incertidumbre-apego en adultos, inseguridad.
- Hiperactividad
- Trastornos de sueño y desórdenes alimenticios-desnutrición, inanición, sueño perturbado, pesadillas.
- Bajo rendimiento académico.
- Dolor físico-fatiga, abuso de drogas y alcohol, ansiedad, depresión, ira, carencia de energía y creatividad, rabia y dolor.

De esta forma se puede decir, que el abandono infantil es la dimensión global de un problema que acoge diversos mecanismos de malos tratos al menor; donde se concentran el abuso sexual, el maltrato físico y psicológico, la negligencia, entre otros.

Aunque las causas del abandono son diversas, sobresalen las asociadas a la escasa capacidad económica y psicológica de los padres de encargarse de un menor: embarazo no deseado; pobreza extrema; etc. Según datos del ICBF, en 2011 se abandonan en Colombia dos niños diarios en promedio (Redacción El Tiempo, 2011).

Es indudable que la población menor de edad que no cuenta con al menos un adulto que supla sus necesidades materiales básicas de alimentación, cuidado, educación y salud; además de las inmateriales, como la necesidad de afecto, de atención y de apoyo en momentos de crisis, requiere de una intervención del Estado, en Colombia en cabeza del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), entidad del Estado colombiano encargada de garantizar el ejercicio pleno de los derechos de los menores: que tome medidas en favor del interés superior de los niños para asegurar que el tema de la infancia tenga la mayor prioridad y que permita a esos menores suplir esa carencia.

Sumado al ICBF por la población infantil en situación de abandono y maltrato en el país se constituye jurídicamente fundaciones sin ánimo de lucro. En este estudio la Fundación Red Misionera Internacional (Funred) que trabaja con niños en alto riesgo y en condición de vulnerabilidad por abandono, brindan vivienda, alimentación, educación y un hogar a los menores.

De esta manera, las oportunidades deportivas en estos menores, cuando la realidad de la institución de protección entra a suplir la incapacidad paterna de lidiar con sus hijos, son escasas toda vez que sus esfuerzos y recursos están puestos en suplir las necesidades elementales, aun cuando es pertinente que los niños, niñas y adolescentes crezcan en escenarios que optimicen su carácter y propicie la importancia del deporte en sus vidas. La UNESCO (1978), establece “El derecho a desarrollar las facultades físicas, intelectuales y morales por medio de la educación física y el deporte deberá garantizarse tanto dentro del marco del sistema educativo como en el de los demás aspectos de la vida social” (p. 3). Así, se considera que el deporte es estrictamente necesario para la vida humana, contemplando sus beneficios físicos y mentales.

Teniendo en cuenta que las actuaciones por parte del estado se ven desbordadas por una realidad donde los recursos nunca son suficientes y donde la problemática de los niños en condición de abandono cambia su perfil continuamente, todo ello impulsa a buscar nuevos enfoques en torno a los mecanismos en los que se exploren las potencialidades de intención social de las prácticas deportivas.

Por lo anterior, surge la siguiente pregunta ¿Cómo contribuir a la apropiación del autocuidado con los niños de la fundación Funred, a través de las prácticas deportivas?

Como maestra y agente socializador del deporte, se considera importante brindar espacios de prácticas deportivas a niños entre 6 a 10 años en condición de abandono de la Fundación Funred, como una posibilidad de contribuir a la apropiación del autocuidado, a través de prácticas deportivas.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Contribuir a la apropiación del autocuidado a través de prácticas deportivas en niños entre 6 y 10 años en situación de abandono de la Fundación Red Misionera Internacional Funred.

1.4.2 Objetivos Específicos

Identificar las características, necesidades y problemáticas de los niños de la fundación funred.

Planificar espacios de prácticas deportivas, que contribuyan a la apropiación del autocuidado.

Reconocer el deporte como una estrategia válida en el ámbito social.

Analizar la práctica y la experiencia vivida aportando un trabajo de investigación relevante para el énfasis del deporte social, UPN.

1.5 Justificación

En Colombia el abandono infantil es considerado como una problemática social grave, se considera importante entonces dar a conocer que existen dos tipos de abandono; por un lado, el abandono físico, el cual habla de una situación o necesidades físicas del menor, las cuales requieren atención, ellas son: la sana alimentación, la higiene, salud eficiente en su atención, la parte educativa, la vivienda digna entre otros. Y, por otro lado; está el abandono emocional; es aquí en donde se hace presente la evolución basada en el afecto, la estimulación y protección de las sensaciones y expresiones emocionales, los cuidadores de los niños descuidan todo este tipo de necesidades, formando así una mala estructura en su personalidad. Sin embargo, sea cual sea el tipo de abandono, los niños solo desean crecer, ser amados y protegidos.

Para el año 2017, según cifras del instituto Colombiano de Bienestar familiar (ICBF), dejaba a 3.254 menores en condición de abandono, siendo Bogotá la ciudad con el mayor porcentaje de casos. Existen muchos factores que llevan al abandono infantil, entre los cuales se destacan el maltrato intrafamiliar, el consumo de alcohol y/o drogas por parte de los padres, embarazo no deseado y la falta de recursos económicos. Diversos estudios han demostrado que los niños en condición de abandono tienen dificultades al establecer relaciones afectivas, son más

susceptibles a experimentar problemas tales como la delincuencia, embarazo precoz, bajo rendimiento académico, uso de drogas, problemas de salud mental, tienden a presentar baja autoestima y pueden mostrar desconfianza hacia padres, familiares o cuidadores. Así mismo pueden presentar un desarrollo físico y socio afectivo inadecuado, y pueden si no son manejados llegar a repetir el modelo del abandono. En nuestro país el ICBF tiene como objetivo primario liderar el diseño y desarrollo de planes y proyectos para la promoción y/o restablecimiento de los derechos y la prevención de vulneraciones en niños, niñas y adolescentes, en este caso en particular, por ejemplo, a niños en condición de abandono, debe garantizar su ubicación en instituciones pertinentes que suplan sus necesidades básicas y en donde encuentren un refugio para su desarrollo físico, social y personal de manera integral. Actualmente la cobertura por parte del ICBF es insuficiente y existen muchos niños vulnerables desprotegidos, es por esto por lo que existe una red de fundaciones sin ánimo de lucro que apoyan y protegen a más niños del abandono. La fundación Red Misionera Internacional Funred, se ubica en la ciudad de Bogotá en la Calle 9D # 69D – 80. Es una fundación que trabaja con niños en alto riesgo y estado de vulnerabilidad, los cuales por diversas circunstancias fueron abandonados por sus padres. Esta institución por medio de donaciones logra brindarles vivienda, educación, alimentación y manejo integral, una labor social que realizan con gran esfuerzo y que a la fecha deja a más de 450 niños beneficiados son sus servicios.

En la posición en la que el licenciado en Deporte de la Universidad Pedagógica Nacional recibe formación para ser sujeto crítico con compromiso social capaz de generar propuestas de solución a las problemáticas educativo-deportivas, tanto locales como regionales, (UPN, licenciatura en Deporte) siente la responsabilidad social e individual en centrar la atención y dar aportes significativos desde el campo disciplinar, que posiblemente pueda ser parte del desarrollo en el bienestar integral de los seres humanos, ya que el deporte es una de las expresiones que vincula a los seres humanos, propone un objetivo a realizar provocando la necesidad de unirse con todos los integrantes que lo practican, dejando a un lado las diferencias sociales, razas y cualquier otra división, también impulsa la búsqueda del bien común y fomenta el compañerismo.

Apoyar desde la docencia este tipo de fundaciones y sobre la premisa de que toda iniciativa tendiente a garantizar el ejercicio de los derechos de los menores es válida, se propone

un acercamiento de conceptos de esquema corporal, higiene, autonomía, buena alimentación y respeto por el otro a través de prácticas deportivas en la fundación Funred, en un grupo de niños en condición de abandono entre 6 y 10 años, con el fin de contribuir a la apropiación del autocuidado.

Este trabajo, es muy importante porque a través de él, se generan espacios de prácticas deportivas, intencionadas a contribuir a la apropiación del autocuidado en los niños. Así mismo, porque estas experiencias pueden aportar al desempeño profesional comprometido y pertinente con la transformación y la construcción social.

Con base a lo anterior, este proceso permite estar en contacto con una práctica real, posibilitando desde la experiencia un valioso aprendizaje para el futuro profesional y un aporte social significativo. Es pertinente anotar que el presente proyecto puede constituirse en un referente para tener en cuenta en otras prácticas de enseñanza, en diversos contextos educativos y en diferentes grupos poblacionales.

2. CAPÍTULO II

2.1 MARCO TEÓRICO

Los conceptos que apoyan el presente proyecto se relacionan con la problemática de los niños en condición de abandono, su falta de oportunidades para acceder a espacios de prácticas deportivas, especialmente en la fundación Red Misionera Internacional funred, así mismo, una aproximación conceptual de los terminao deporte, deporte social y autocuidado.

2.1.1 Menores en condición de abandono

Es abundante la literatura en la que se aborda el tema de los menores en condición de abandono, siendo una de las mayores problemáticas del país, sin objeto a dudas, el abandono infantil es considerado como una forma de maltrato infantil y factor mantenedor de violencia. Según la actual ley de infancia y adolescencia Colombiana; los niños al sufrir de un abandono infantil, se le están siendo vulnerados sus derechos como seres partícipes de esta sociedad, y a su vez permite evidenciar que algunos niños, niñas y adolescentes presentan una escasa red de apoyo, a nivel familiar, y emocional, frente al suceso de abandono infantil, generando una creciente preocupación sobre las incontables secuelas en cada dimensión de la vida de los niños y niñas, sus familias y la sociedad en general.

El abandono, definido como aquella situación en la que se encuentran niños, niñas y adolescentes a quienes les faltan en forma temporal o permanente las personas que habrían de encargarse de su cuidado físico y emocional crianza y formación o existiendo éstas incumplen sus obligaciones y deberes. De acuerdo con la literatura, los factores que incrementan la vulnerabilidad o riesgo de las familias de generar abandono varían en los diferentes contextos socioeconómicos, políticos y culturales como: la pobreza, discriminación, conflicto armado, desastres naturales, desplazamiento forzado y migración.

Existen también otros factores de dinámica, estructura u organización familiar, así como situaciones de conflicto o problemas de los padres o adultos cuidadores que se han caracterizado como factores de riesgo o vulnerabilidad, como son: violencia intrafamiliar abuso sexual, alcoholismo, drogadicción, madres solteras, divorcio o separación de los padres, enfermedades crónicas, discapacidad o incapacidad de alguno de los dos padres, enfermedad mental o disturbios emocionales de los padres, delincuencia y/o prisión de los padres, así como el elevado número de hijos (as) en una familia.

De acuerdo con Bowlby (1973), citado por Pineda y Moreno (2008), “el abandono es una separación progresiva y una pérdida de lazos afectivos que va aumentando hasta darse el abandono definitivo” (p.157). En estos casos el Estado tiene la responsabilidad de sustituir la figura del adulto responsable y encargarse de garantizar el ejercicio de los derechos fundamentales de los menores.

Partiendo de que el abandono, sin distinción de sus causas, es ya en sí mismo un tipo de vulneración de derechos y de violencia contra el menor, es claro que cuando un menor se encuentra en esas condiciones, y por tanto necesariamente dentro del sistema de protección del Estado colombiano, requiere urgentemente que se haga todo intento que permita volver a tener garantizado el ejercicio de sus derechos ya que como lo menciona la UNICEF (2006):

Aquellos que son víctimas del abandono o de malos tratos en los primeros años de sus vidas sufren daños de los cuales tal vez no puedan llegar a recuperarse nunca, y esto podría impedirles alcanzar su pleno potencial cuando cumplan más años y se conviertan en adolescentes y adultos (p.5).

Conviene destacar que las tasas de abandono son todavía muy altas, particularmente en los países latinoamericanos. Para algunos, esto se debe a problemas sociales como el desempleo y la pobreza. Según la ONG Aldeas Infantiles SOS en un artículo de El Espectador (2019), más de 100.000 menores de edad víctimas de maltrato infantil han sido separados de sus familias en Colombia por parte del Estado con el objetivo de restablecer sus derechos. Las principales causas de separación familiar son el maltrato, el abuso sexual y la violencia, seguido por el abandono y el consumo de alcohol o drogas por parte de sus padres.

Para algunos niños el abandono es principalmente físico. El abandono físico ocurre cuando las condiciones físicas necesarias para progresar han sido reemplazadas por:

- Carencia de supervisión apropiada.
- Provisión inadecuada de nutrición y comidas.
- Ropa inadecuada, vivienda, calor, o refugio.
- Abuso físico y /o sexual.
- Abuso verbal y/o abuso emocional (avergonzamiento, rechazo).
- Negligencia.

De acuerdo con la UNICEF (2006), los niños que son víctimas del abandono sufren daños que pueden ser físicas o mentales, de los cuales tal vez pueden extenderse hasta la edad adulta y/o durante toda la vida de una persona:

- Baja autoestima.
- Culpa-el niño cree que él/ella hizo algo malo que causó el abandono (a menudo asociado con la depresión).
- Comportamientos autodestructivos.
- Miedo e incertidumbre-apego en adultos, inseguridad.
- Hiperactividad
- Trastornos de sueño y desórdenes alimenticios-desnutrición, inanición, sueño perturbado, pesadillas.
- Bajo rendimiento académico.
- Dolor físico-fatiga, abuso de drogas y alcohol, ansiedad, depresión, ira, carencia de energía y creatividad, rabia y dolor.

De esta forma se puede decir, que el abandono infantil es la dimensión global de un problema que acoge diversos mecanismos de malos tratos al menor; donde se concentran el abuso sexual, el maltrato físico y psicológico, la negligencia, entre otros.

El Estado colombiano debe seguir trabajando en la lucha por garantizar los derechos prevalentes como la protección y goce efectivo por incluir al mayor número de niños en el deporte, en el libre esparcimiento, la recreación, viviendas dignas, oportunidades de educación, para lograr que las familias sientan el apoyo para sacar los niños adelante debido a que es la familia el factor motivador del proceso formativo y educativo de los niños. El derecho de los niños, niñas y adolescentes al deporte, la recreación, el juego, el esparcimiento, a poder participar de la vida cultural y artísticas es una cuestión presente en la Convención sobre los Derechos del Niño, en la Ley 1098, en la Ley 181 y en la Ley 1967. En todos estos marcos normativos se considera de vital importancia la participación activa de los organismos de Estado y de la sociedad en la elaboración de acciones en torno a estos derechos.

Tanto es así, que en 2006 la ley 1098 de Protección Integral de los Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes estableció que los postulados que se encuentran en la Convención sobre los Derechos del Niño fueran plenamente exigibles para el Estado, la sociedad y la Familia.

Sin lugar a duda, estos derechos tienen fundamento en el amplio conocimiento construido acerca de la importancia que tiene en la niñez y adolescencia el logro de la socialización. Con frecuencia se considera al deporte como un medio que promueve e impulsa la socialización, con gran capacidad para motivar y que posee un carácter universal. El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, (UNICEF) reconoce que el deporte tiene un papel fundamental en la vida de los niños y las niñas, ya que influye en su potencial a nivel físico, emocional, intelectual y social. No son pocos los estudios¹ que mencionan la influencia positiva del deporte en la formación de la personalidad del sujeto, especialmente en la autoestima, el sentido de identidad y de permanencia a un grupo. Asimismo, el deporte contribuye al aprendizaje y reconocimiento de diferentes roles y normas de la sociedad. Además, hay estudios² que señalan que los valores culturales, las actitudes y los comportamientos tanto individuales como colectivos aprendidos en torno a la realización de las actividades deportivas vuelven a encontrarse en otros campos del desarrollo humano y social.

Así mismo, cabe mencionar que el deporte indudablemente tiene una estrecha relación con la salud y la calidad de vida de los individuos, ya que la población mundial se ha visto afectada por altos niveles de obesidad, tabaquismo y drogadicción. Así como también el deporte puede ayudar a prevenir enfermedades³. En este sentido, los Estados no sólo a través del deporte y la actividad física están garantizando un derecho actual de la niñez, sino también trabajando en pro de la calidad de vida⁴ de los adultos del futuro. En efecto, las políticas orientadas al deporte y la actividad física en la infancia representan una inversión en el presente y el futuro de las sociedades.

Cabe destacar su función social en términos de integración en sociedades tan desiguales en términos socioeconómicos como la nuestra en donde muchos problemas de integración social al mundo educativo y laboral son asociados al fenómeno de la violencia y el delito.

¹ Ramírez, W; Vinaccia, S, y Suarez, G. (agosto de 2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, (18), 67 - 75

² Escartí, A; Buelga, S; Gutiérrez, M; Pascual, C. (2009). *El desarrollo positivo a través de la actividad física y el deporte: el programa de responsabilidad personal y social*. *Revista de Psicología general y aplicada*. Vol. 62.

³ Arruza, J., Arribas, S., Gil De Montes, L., Irazusta, S., Romero, S., Cecchini, J.A. (2008). Repercusiones de la duración de la Actividad Físico-deportiva sobre el bienestar psicológico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(30), 171-183.

⁴ Calidad de vida según el diccionario Cambridge (2020) es el nivel de satisfacción y confort que una persona o un grupo disfruta.

Entonces, en este marco, el Estado y la sociedad tienen la responsabilidad de generar estructuras de oportunidades más integrales para la niñez. De todo lo anteriormente mencionado resulta necesario resaltar que, aprender sobre los derechos de la infancia en el deporte de forma participativa posibilita que los niños y niñas se sientan incluidos, ya que son los que les amparan directamente. Esto conlleva un desarrollo de su autoestima que debe orientarse a mejorar el conocimiento y reconocimiento de los otros y sus derechos, hacia el aprendizaje de habilidades de negociación y de resolución de conflictos de forma no violenta y a percibir el adversario como un colaborador necesario en su progreso.

Teniendo en cuenta que las actuaciones por parte del estado se ven desbordadas por una realidad donde los recursos nunca son suficientes y donde la problemática de los niños en condición de abandono cambia su perfil continuamente, todo ello impulsa a buscar nuevos enfoques en torno a los mecanismos en los que se exploren las potencialidades de intención social de las prácticas deportivas.

2.1.2 El papel del ICBF en la restitución del derecho a una familia en menores

La población menor de edad que no cuenta con al menos un adulto que supla sus necesidades materiales básicas e inmateriales, requiere de una intervención del Estado, en Colombia en cabeza del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), que permita a esos menores suplir esa carencia.

Una de las estrategias para ello es la adopción, la cual tiene por finalidad brindar protección y/o un medio familiar fundamentalmente a los niños, niñas y adolescentes que se encuentran en estado de abandono o desamparo respecto de su familia originaria. El artículo 61 de la ley 1098 de 2006 define la adopción como: “una medida de protección a través de la cual, bajo la suprema vigilancia del Estado, se establece de manera irrevocable, la relación paterno filial entre personas que no la tienen por naturaleza” (p.45). Para el ICBF (2018), es significativo que, en 2018, un porcentaje mayor al 50% de menores haya sido adoptado por padres adoptivos de origen

colombiano, quienes además tienen preeminencia sobre solicitantes extranjeros. Además, resalta que en muchos casos aquellos que son adoptados por extranjeros sean de lo que para el bienestar familiar son “niños con difícil adoptabilidad”. En este grupo entran aquellos que o bien han superado los seis años, o tienen hermanos (que no pueden ser separados) o tienen alguna discapacidad (p.1).

Los datos constantes del ICBF (2018), sobre el privilegio de los candidatos a padres adoptivos por los menores más jóvenes: durante el primer semestre de 2018, se adoptaron 191 niños menores de dos años, frente a 173, mayores de 9 años; es decir, de los 9 a los 17 años. Esto es desproporcionado desde el punto de vista del rango de edad: en promedio solo debieron adoptarse cerca de veinte niños de 9-11 años, de 11-13 años, etc., es decir, el rango 0-2 años supera ampliamente el rango 9-17. Así pues, se puede concluir que, como estrategia de restablecimiento de derechos de los menores, la adopción es más efectiva para un sector de esa población y lo es mucho menos para otra. Esta parte de la población no adoptable permanece en instituciones como fundaciones.

El portafolio de servicios del ICBF incluye una cantidad significativamente alta de servicios, orientados a la protección de los menores incluso antes de que alcancen estatus civil, es decir, desde la gestación misma; incluye además protección a las gestantes, a las lactantes, acompañamiento a familias con menores de edad en estado de embarazo, y otros.

A una buena parte de las políticas del ICBF subyace la idea de que el menor es un problema. Como en los siguientes casos:

Uno, quizá de los más problemáticos, de los servicios es el de los internados. A este tipo de institución son enviados menores de edad por motivos como el abandono. Según datos del ICBF, en 2011 se abandonan en Colombia dos niños diarios en promedio Redacción El Tiempo. (17 de enero de 2017).

Aunque las causas son diversas, la Organización Mundial de la Salud (2006), muestra cómo el consumo de alcohol por parte de padres y cuidadores puede afectar la responsabilidad y reducir el tiempo y el dinero disponibles para el niño; en estos casos puede que las necesidades

básicas de los niños queden desatendidas. También sobresalen otras causas asociadas a la escasa capacidad económica y psicológica de los padres de encargarse de un menor: embarazo no deseado, desempleo, pobreza extrema; etc.

Más allá del hecho de que la mayoría de casos en los que se presenta abandono de menores, por ejemplo, dentro del mismo recinto donde viven, en el caso de Bogotá, sea en zonas con altas concentraciones de población en condiciones de marginalidad (periferia de la ciudad, localidades con mayor población de escasos recursos económicos, con mayor propensión a exposición a padres consumidores de drogas, menos acceso a servicios infantiles confiables, etc.), Pineda & Moreno (2008), la respuesta que se da a esto es la conversión automática del menor en algo con lo cual lidiar, en algo que resolver: estos dispositivos de control del menor están pensados, por ejemplo, desde la perspectiva del Distrito, para la protección de la niñez, y la juventud en los casos en los que los padres por motivos económicos o de trabajo no pueden mantener a sus hijos alejados de la calle (Ruiz, 2018). Se opta, pues, por una salida en la que se inserta al menor en un nuevo estilo de vida, con otros menores en la misma realidad dejándolos internos. El ICBF aquí, pues, funciona en esencia como una institución lista a sustituir, masivamente, el papel de los padres.

Ahora bien, un comportamiento frecuentemente resaltado por los funcionarios del ICBF es la predilección de los potenciales adoptantes por menores de edad, menores, en general, de siete años. Este comportamiento hace necesario matizar lo que el ICBF llama: acto de amor, pues se trata de un amor que quiere imitar al máximo al de la paternidad natural: cuanto más cercano esté el menor al recién nacido, menos notoria será la adopción para quien recibe al menor como para el menor mismo, quien incluso podría crecer sin sospechar que sus padres son en realidad unas personas que lo o la escogieron en su momento de mayor vulnerabilidad: cuanto menos consciente es de sí mismo.

Podría considerarse que esto, por ejemplo, hará que sea menos traumática la experiencia de ser adoptado e incluso la de adoptar a alguien. Sin embargo, esconde la realidad de la adopción: es la inclusión voluntaria del adoptante de un miembro adicional en su familia, con el que se oficializa un vínculo de paternidad. Este tipo de adopción reduce al mínimo la carga

traumática del menor al ser insertado en un nuevo contexto familiar, pero no representa el sentido mismo de la adopción. Se trata, más bien, de un intento de ocultarla y, por tanto, de una sustitución de familia en vez de la restitución del derecho de un menor a tener una familia.

Ahora bien, el ICBF remarca que existe un grupo de niños con circunstancias que no se pueden alterar (como el haber sobrepasado cierta edad o contar con discapacidades físicas o mentales), que los colombianos no quieren adoptar. La cita del inicio de este párrafo es de la directora del ICBF en 2018 y es exactamente igual a la del director del 2012, quien se expresó de este modo en entrevista en la radio colombiana, al referirse, al grupo de jóvenes que han pasado a las listas de espera, que irá extendiéndose, para ser adoptados: “Son un grupo de niños con difícil adoptabilidad, o porque son mayores de siete años, o porque tienen un grupo de hermanos o algún tipo de discapacidad” (CaracolRadio, 2012).

Debe considerarse que este grupo de jóvenes, en opinión del experto en violencia infantil Jesús Palacios, “han crecido en condiciones adversas” (Redacción El Tiempo, 2017) y que además, quizá mucho más que los que son entregados siendo bebés a padres adoptivos o los que son extraídos de sus contextos para vivir en condiciones de reclusión, son sometidos a una violencia adicional: la de verse relegados a esperar que alguien con más claridad sobre lo que significa adoptar un menor se decida finalmente a adoptarlos; se ven sometidos a la violencia de no ser recibidos por una familia amorosa por tener un hermano, o peor aún, a la violencia de no ser adoptado por alguna condición física o cognitiva.

Esta nueva violencia a la que se someten estos menores surge de dos fuentes: de la de aquellos que ven en la adopción un sustituto, que no lo es, de la paternidad y del ICBF que puede hacer otra cosa con estos menores más que someterlos a la espera que, en palabras del mismo Palacios, será más larga mientras más permanezcan en la institución, con lo que además la posibilidad de que la restitución de su derecho a tener un familia sea efectiva es cada vez menor.

Así, también a este tercer grupo poblacional de menores de edad con derechos vulnerados subyace también la conceptualización del menor como alguien con el que hay que hacer algo: entregarlo o, en su defecto, someterlo a la falsa espera de ser entregado. Debido a que

existe una idea de que la adopción debe parecerse cuanto más sea posible a la paternidad biológica, una buena parte de la población que requiere ser adoptada no logra que ninguna familia los acoja y ello empeora con el paso del tiempo.

Así pues, es necesario que se enfatice en que la adopción no es, ni puede aspirar a serlo, un sustituto de la paternidad biológica, sino una manera significativamente positiva de restituir el derecho de un menor a tener una familia.

2.1.2 Iniciativas válidas; Fundaciones para menores en situación vulnerable

Las fundaciones son organizaciones constituidas por ciudadanos voluntarios, sin fin de lucro, no pretende el reparto, entre los asociados, de las utilidades que se generen en desarrollo de su objetivo social, sino que busca engrandecer su propio patrimonio para el cumplimiento de sus metas y objetivos en beneficio social.

Con el fin de obtener los recursos que requieren para la realización de su objeto, de preservar sus rentas y conservar su patrimonio, las fundaciones pueden optar por recibir donaciones, y/o realizar ciertas actividades de las que puedan derivarse ingresos, entre otras alternativas.

Para la creación de una fundación: Constitución persona jurídica diferente a los asociados, no tiene ánimo de lucro, fines sociales, encaminados al mejoramiento social y beneficio común, están respaldadas por formalidades legales que regule su creación y su adecuado desarrollo y funcionamiento.

Son entidades sometidas a la supervisión de la Superintendencia de la Economía Solidaria. Una vez verificadas las condiciones para ser una entidad sin ánimo de lucro, la legalización y oficialización de la fundación se llevará a cabo a través de un acta de reunión o asamblea de constitución, el cual se representará a la Cámara de Comercio. Obtener el Número de Identificación Tributaria NIT que permite en la ley la disminución de impuestos a donantes. (Guía Jurídica ICBF, 2014)

Compete al Instituto Colombiano de Bienestar Familiar como ente rector, coordinador y articulador del Sistema Nacional de Bienestar Familiar, reconocer, otorgar, suspender y cancelar personerías jurídicas y licencias de funcionamiento a las Instituciones de los asuntos de prevención y protección,...del niño, niña y adolescente como sujeto de derechos y se desarrolla a través de principios como el interés superior, la corresponsabilidad, la promoción, la prevención y la restitución de derechos, entre otros.

2.1.3 La Fundación Red Misionera Internacional

La Fundación Red Misionera Internacional Funred, se encuentra ubicada en la ciudad de Bogotá en la Calle 9D # 69D – 80. Fue constituida legalmente e inscrita en la Cámara de comercio el 17 de septiembre de 2007, como una entidad sin ánimo de lucro, con término indefinido y personería jurídica expedida por el ICBF N° 0314 del 26 de marzo del 2008.

Es una entidad que trabaja por los niños en alto riesgo y estado de vulnerabilidad, niños con problemáticas de maltrato, abandono, abuso sexual y desamparo. Esta institución por medio de donaciones logra brindarles vivienda, educación y alimentación, actualmente albergan niños entre los 3 y 17 años. Apoyan y refuerzan a los niños en tema escolar y realizan seguimientos hasta la mayoría de edad. Obtienen los recursos con las donaciones de la comunidad, con el Plan padrino que consiste en apadrinar un niño con una cuota mensual voluntaria. En la fundación funred es constante la búsqueda de cooperación por sacar adelante la misión de velar por el bienestar de los niños, que se encuentran en alto riesgo y formar excelentes seres humanos.

Expone James Rodríguez, director. (Es pertinente aclarar que no es la celebridad del fútbol colombiano); “buscamos personas que quieran sumarse a hacer parte de este importante trabajo a fin de seguir dando oportunidades de surgimiento a la población infantil que nos acompaña. En caso de querer visitarnos y ver la labor social que realizamos con gran esfuerzo son bienvenidos en nuestra fundación”.

Carol Nieto, voluntaria de la Fundación está en la tarea de dar a conocer esta pequeña Fundación para conseguir recursos. Niños de 3 a 17 años, abandonados por decisión de sus propios

padres, víctimas de abuso sexual y maltrato infantil. Y como fue expuesto en un apartado anterior no son adoptables por pertenecer a grupo de hermanos o tener más de 6 años.

2.1.4 Deporte

Una de las definiciones encontradas en la consulta es la que plantea la Real Academia de la Lengua Española, que entiende el deporte como la actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y la sujeción a normas. Dicho de otra manera, lo que caracteriza al deporte es un marco institucional de reglas fijas, lo cual permite distinguirlo de los juegos, identificados principalmente con la movilidad de sus reglas.

Sin embargo, debe decirse, que el concepto de deporte como toda construcción cultural es interpretable y sus significados varían según el origen de las miradas que sobre él se arrojen. Es importante destacar, por lo que parece, cada vez resulta ser más complejo conceptualizar el término deporte, debido a que normalmente suelen ejercer influencia sobre él numerosos aspectos, relacionados con lo social, lo psicológico y lo personal, y que, a su vez, son cuestiones amplias y diversas, las cuales, a la vez que lo enriquecen lo hacen más y más complejo delimitar conceptualmente. Sin embargo, existen diferentes teorías e innumerables escritos sobre la definición de deporte y sus modos de entender el mismo.

Que el deporte sea un derecho humano está implícitamente incluido en el artículo 1 de la Carta de Educación física y Deporte adoptada por la UNESCO EN 1978: “La práctica de la educación física y deporte es un derecho humano fundamental para todos” (p.3). Este enfatiza que a cada persona se le permite participar en el deporte, incluyendo especialmente a las mujeres, a la gente joven, a las personas de edad y a los discapacitados.

Del mismo modo, cabe destacar que una definición muy acorde con una concepción abierta de deporte y que diferencia distintos ámbitos en la práctica del mismo es la que propone la Carta Europea del deporte (1992), da una definición de deporte en donde lo considera como actividad social y cultural basada en la libertad de elección, que alienta los contactos entre los

ciudadanos y los países europeos y desempeña un papel fundamental en el logro del objetivo, al reforzar los lazos entre los pueblos y desarrollar la conciencia de una identidad cultural europea.

El término de deporte, con el que en la actualidad se refiere a algo tan claro y que evidencia un fenómeno sociocultural y educativo por todos conocidos, es una de las palabras más polémicas, además de ser uno de los términos más fascinantes y complejos (Paredes, 2002). En efecto, podría manifestarse, que el deporte es un juego o una actividad reglamentada con una gran repercusión y conexiones sociales, políticas y culturales.

La perspectiva tradicional presenta al deporte, con sus múltiples y variadas expresiones como una de las actividades sociales con mayor arraigo y capacidad de convocatoria, como un elemento esencial del sistema educativo que contribuye al mantenimiento de la salud, de corrección de los desequilibrios sociales, y a mejorar la inserción social y fomentar la solidaridad. Este punto de vista actúa como un determinante en la calidad de vida de los ciudadanos en la sociedad contemporánea (Quiroga, 2000).

En cambio, Cagigal (1975), citado por Hernández Moreno (1994), menciona la estrecha relación que existe entre deporte y hombre y afirma que el deporte tiene una importancia más allá de la deportiva propiamente dicha, y supera esta barrera para tener una importancia sociocultural, tan grande que es difícil de cuantificar:

El deporte es algo que existe; intrínseco a la naturaleza humana; que se manifiesta, que se ha manifestado siempre donde el hombre ha existido. El deporte es una realidad metafísica del hombre. Es decir, que donde quiera que se da el hombre se da el deporte y sólo en el hombre se puede éste concebir. (p.14).

En una línea similar se muestra (Gaviria y Arboleda, 2009):

Se entiende el deporte como integrador y medio que posibilita el desarrollo humano individual y colectivo, a través de acciones encaminadas a la formación integral del ser humano, contribuyendo a mejorar la calidad de vida de las comunidades y el fortalecimiento de procesos de

socialización. Del mismo modo, se entiende como práctica social que promueve y estimula valores para la convivencia, la participación, la democracia, el tratamiento y transformación pacífica de conflictos, la prevención y disminución de la violencia, la reconciliación y la reconstrucción del tejido social. (p.63)

En el planteamiento anterior se respalda la idea del deporte como una estrategia para la construcción de los procesos de convivencia, crucial para el desarrollo físico, mental, psicológico y social, así mismo como un medio a favor a las dinámicas sociales de una comunidad y de la calidad de vida de los individuos que la conforman.

En definitiva, se puede concluir que el deporte constituye uno de los fenómenos sociales de más envergadura dentro de la sociedad. De forma, que las condiciones para que se lleve a cabo la experiencia deportiva personal se producen en el entorno social en el que todos se encuentran inmersos, por lo que se puede decir que el deporte y su práctica se constituyen como elementos significativos de la experiencia vital del individuo y del colectivo.

2.1.5 Deporte Social

El deporte social estipulado por la ley 181 de 1995 se define como “el aprovechamiento del deporte con fines de esparcimiento, recreación y desarrollo físico de la comunidad. Procura la integración, descanso y creatividad. Se realiza mediante la acción interinstitucional y la participación comunitaria para el mejoramiento de la calidad de vida”. Desde el punto de vista social, el deporte facilita las relaciones, canaliza la agresividad y la necesidad de confrontación, despierta la sensibilidad y la creatividad y contribuye al mejoramiento de las relaciones sociales.

Según Vargas (1994) citado por Cuero y Escobar define el Deporte social como aquellas conductas lúdico- expresivas que el ser humano proyecta en la vida, estableciendo una relación con los demás, el medio ambiente, incluso con él mismo. Estas relaciones se realizan por medio de tres aspectos biológicos, psicológicos y sociales (unidad biopsicosocial) las cuales componen un sujeto integrador. En este sentido, con los más jóvenes el deporte debe conservar el ambiente placentero,

lúdico, divertido, que forme su conducta y afiance una personalidad siempre activa.

Según Cagigal citado por González (2015) define el deporte como algo más allá de lo competitivo (tradicional) enfocándose principalmente en el ámbito social en la que se relaciona el sujeto, resaltando el “deporte para todos” en la cual se acentúa en los valores humanos y sociales viéndola de una manera más humanística y a la par integradora. En este sentido, el deporte debe formar parte del proyecto de vida de cada persona, porque potencia el desarrollo de capacidades del individuo y le ayuda a integrarse a la sociedad.

Por otra parte, Gaviria y Arboleda (2009), se refieren al deporte como un medio integrador, por ello, el individuo tiene la posibilidad de desenvolverse ya sea de un modo colectivo o individual para su formación integral. También es una práctica deportiva en la cual se infunde los valores para una mejor convivencia, una participación, una democracia, una transformación pacífica de conflictos etc.; a través del deporte se satisfacen muchas de las necesidades humanas, se mejora el equilibrio emocional y la relación con los demás, el deporte integra y mejora las relaciones humanas.

Con todo lo expuesto anteriormente, se asume que el deporte social se define como un generador de experiencias y desarrollador de valores y es de vital importancia porque se puede reconocer, según algunos autores, como un elemento integrador de sujetos, un medio para enseñar, como un mecanismo que puede favorecer la recuperación social, de modo que, permite mejorar las relaciones sociales; además, la educación encuentra en el deporte un espacio capaz de lograr una reflexión por medio de la acción, situado desde cualquier dimensión de la vida. Así, la finalidad prioritaria del deporte social se debe relacionar con su capacidad de transformación y cambio de la realidad, objetivo que caracteriza, constituye y justifica su razón de ser, posibilita el reconocimiento del otro, propiciando la realización de actividades deportivas que garanticen la participación de todos y todas, contemplando todo tipo de diferencias, sin discriminación de religión, edad, sexo, condición física, social, cultural o étnica, diversa en sus manifestaciones, generadora de situaciones de inclusión, se concibe como un medio de construcción social, un medio de aporte a la sociedad que puede incidir significativamente en la vida de los sujetos, considerando la competencia como un momento de superación personal y colectiva, que no

necesariamente se refleja en un logro cualitativo, resultadista sino que intenta revalorizar los aportes de cada uno/a, sus progresos, siendo partícipes y protagonistas de su accionar, ofreciendo diferentes medios para instaurar estilos de vida que sean perdurables, enriquecedores y estimulantes, es un medio con el cual, es posible generar y fortalecer múltiples procesos que van desde la socialización hasta la creación de valores con los cuales se originan nuevas formas de relación personal y grupal, fortaleciendo la confianza en sí mismo y en los demás, redimensionar los valores de la colaboración.

En tal sentido, el deporte social constituye poderosos instrumentos para promover una sociedad mas inclusiva, para luchar contra la intolerancia, la discriminación de toda índole, la violencia, el abuso del alcohol o el uso de estupefacientes; contribuyendo a la integración de las personas excluidas de la vida social y comunitaria tales como las personas en condición de discapacidad o los adultos mayores.

2.1.6 Autocuidado

El autocuidado se define como las acciones cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona en beneficio de su propia salud, estas prácticas son aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad. Según la teoría de Dorothea Orem, (1991), citado por Prado, González, Paz y Romero (2014), el autocuidado puede entenderse como el conjunto de actividades voluntarias, propositivas y aprendidas a lo largo de la vida que realizan los individuos de manera libre y deliberada en busca de su propio bienestar y salud. Estas capacidades son determinadas, por el conocimiento y habilidades desarrolladas por el sujeto, así como las redes de apoyo social con las que cuente. De igual manera, señala que es una actividad aprendida por los individuos orientada hacia un objetivo; es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno para regular los factores que afectan su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de la vida, salud y bienestar. En otras palabras, lo define como la responsabilidad que tiene un individuo para el fomento, conservación y cuidado de su propia salud, es el conjunto de acciones intencionadas que realiza o realizaría la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden

comprometer su vida y desarrollo posterior. Es una conducta que aparece en situaciones concretas de la vida, y que el individuo dirige hacia sí mismo o hacia el entorno para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y actividad en beneficio de la vida, salud o bienestar.

La teoría de autocuidado de Orem tiene como supuesto principal que el autocuidado no es innato; esta conducta se aprende, se vive durante el crecimiento y desarrollo del ser humano, siendo en un comienzo a través de las relaciones interpersonales que se establecen con los padres, quienes son los modelos para seguir por los niños, y posteriormente con amigos, familia, es decir, el entorno que los rodea. Así mismo, expone que las actividades de autocuidado son afectadas por creencias culturales, hábitos, costumbres y prácticas habituales de la familia y comunidad a la que pertenece.

Entre los supuestos del autocuidado del modelo Orem, tomados de Conceptos de enfermería en la práctica son:

- Los seres humanos necesitan estímulos continuos que actúen sobre ellos para seguir vivos y proceder de acuerdo con la naturaleza.
- La capacidad de actuar del hombre se ejerce a través de los cuidados que se prestan a sí mismo o a los demás.
- Los adultos mayores experimentan limitaciones al momento de cuidar de si mismo o de los demás.
- La actividad humana se ejerce mediante el descubrimiento, desarrollo y transmisión a los demás de métodos de identificación de necesidades lo que permite estímulo a sí mismo y a los demás
- Los grupos humanos que se encuentran regulados en sus procesos vitales se asignan responsabilidades para ayudar a aquellos que padecen privaciones, aportando los estímulos necesarios para sí mismos y para los demás.

La teoría también desarrolla 3 requisitos de autocuidado según Orem en los Conceptos de enfermería en la práctica son:

1. Requisito de autocuidado universal:

Abarcan los elementos físicos, psicológicos, sociales y espirituales esenciales de la vida

- Aporte suficiente del aire, agua y alimento.
- Cuidados asociados en procesos de alimentación y eliminación.
- Mantención de equilibrio entre soledad e interacción social
- Equilibrio entre actividad y reposo
- Prevención de riesgos
- Promoción del funcionamiento y desarrollo personal
- Desarrollo humano dentro de grupos sociales

2. Requisito de autocuidado del desarrollo.

- Promover condiciones necesarias para la vida y la maduración.
- Prevenir la aparición de condiciones adversas o mitigar los efectos de dichas situaciones.
 - De privación educacional
 - Problema de adaptación social
 - Pérdida de familiares amigos o colaboradores
 - Pérdida de posesiones o del trabajo
 - Cambio súbito de condiciones de vida
 - Cambio de posición ya sea social o económica
 - Mala salud, malas condiciones de vida o incapacidad
 - Enfermedad terminal o muerte esperada.
 - Peligros ambientales.

3. Requisito de autocuidado de desviación de la salud.

- las acciones de autocuidado que realiza el paciente con incapacidad o enfermedad crónica.

Los condicionantes básicos para el autocuidado Orem los divide en internos y externos:

Internos:

- Edad
- Sexo
- Estado de desarrollo
- Estado de salud
- Orientación socio cultural.

Externos:

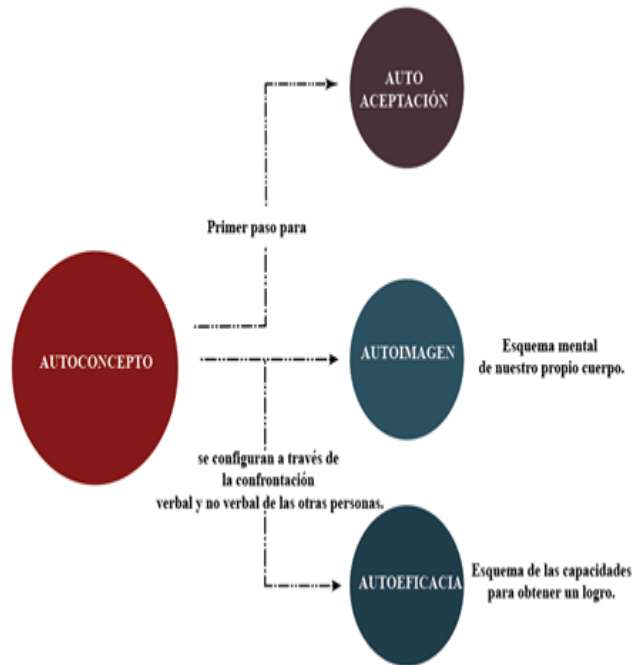
- Factores del sistema de cuidado de salud.
- Factores del sistema familiar.
- Patrón de vida
- Factores ambientales
- Disponibilidad y adecuación de los recursos

De forma semejante, Tobón (2003), menciona:

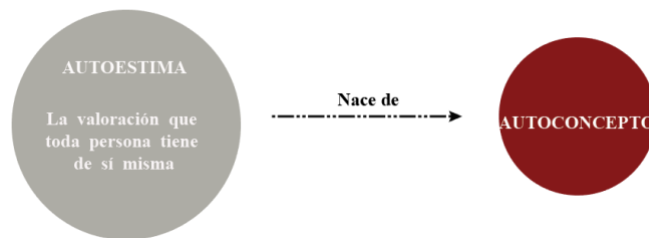
Entre las prácticas para el autocuidado se encuentran alimentación adecuada a las necesidades, medidas higiénicas, manejo del estrés, habilidades para establecer relaciones sociales y resolver problemas interpersonales, ejercicio y actividad física requeridas, habilidad para controlar y reducir el consumo de medicamentos, seguimiento para prescripciones de salud, comportamientos seguros, recreación y manejo del tiempo libre, diálogo, adaptaciones favorables a los cambios en el contexto y prácticas de autocuidado en los procesos mórbidos (p. 3).

Lo anterior considera al autocuidado como un potencial para influir sobre la forma de vivir de las personas; de igual manera, el autocuidado se constituye en una estrategia importante para la protección de la salud y la prevención de la enfermedad.

Tobón. (2003) menciona que para el autocuidado se debe realizar un desarrollo personal, que se mide por el fortalecimiento en:



- Autoconcepto: Una serie de creencias sobre sí mismo que se manifiestan en la conducta. Estas creencias se acercan a la realidad en la medida que la persona profundice en el estudio de sus propias características. Con mayor autoconocimiento de manera objetiva se puede lograr la autoaceptación.
- Autoestima: La valoración que toda persona tiene de si misma y que se expresa como un sentimiento a partir de hechos concretos.



- Autoaceptación: El reconocerse a sí mismo como persona con cualidades y limitaciones; que permite asumir y aceptar constructivamente las características que difícilmente pueden ser modificadas.
- Autocontrol: Es la capacidad de una persona para controlar sus decisiones. El control interno esta relacionado con las creencias que tiene una persona y la capacidad de influir en el medio y en el curso de su propia salud.
- Resiliencia: Es la capacidad humana para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y salir de ellas fortaleciendo o incluso transformando.

Tipos de prácticas

Según Tobon (2003), en el estilo de vida de las personas se presentan dos tipos de prácticas: las positivas o favorecedoras de la salud y las negativas o de riesgo. Entre los factores que influyen en la calidad de vida están:

Factores protectores:

Son aquellos aspectos internos o externos a la persona, que posibilitan conservar e incrementar los niveles de salud.

Factores de riesgo:

Son los eventos de naturaleza física, química, orgánica, psicológica o social que aumentan o crean la posibilidad de enfermar.

Las personas desarrollan prácticas protectoras o favorecedoras de la salud entre ellas están el cultivo de un arte, la práctica de un deporte, el desarrollo de un pasatiempo, la adopción de una dieta saludable, entre otras.

Además, Tobón (2003) plantea unos factores determinantes del autocuidado: los conocimiento, la voluntad y las condiciones requeridas para vivir. Los conocimientos y la voluntad son considerados factores internos a la persona y las condiciones para lograr calidad de vida, corresponden al medio externo a ella.

Factores Internos o Personales

Dependen directamente de la persona y determinan, de una manera personal, el autocuidado, ellos son:

Los conocimientos: Determinan en gran medida la adopción de prácticas saludables, pues permiten a las personas tomar decisiones informadas y optar por prácticas saludables o de riesgo; frente al cuidado de la salud.

La voluntad: Es importante entender que cada persona tiene una historia de vida con valores, creencias, aprendizajes y motivaciones diferentes, de aquí que cada una tenga un modo de acción diferente, con respecto a los demás y a cada uno de sus hábitos.

Los hábitos: Son la repetición de una conducta que internaliza a la persona como respuesta a una situación determinada; es el establecimiento de patrones, comportamentales, por ejemplo, el ejercicio rutinario.

Factores externos o ambientales

La autora hace referencia a los aspectos externos que hacen posible o no el autocuidado de las personas y sin embargo, no dependen de ellas, corresponden a los determinantes de tipo cultural, político, ambiental, económico, familiar y social. Ellos son de tipo:

Cultural: Con respecto a la forma como la cultura determina el autocuidado, es necesario considerar que a las personas se les dificulta la adquisición de nuevos conocimientos y la adopción de nuevas prácticas, debido a que los comportamientos están arraigados en las creencias y las tradiciones.

De género: Las prácticas de autocuidado tienden a tener un sesgo de género, el cual genera formas diversas de autocuidado individual y colectivo en mujeres y hombres; por ejemplo, en relación con el cuidado de la apariencia física, a las mujeres se les estimula para que sean vanidosas y a los hombres se les dice lo contrario.

Con todo lo planteado anteriormente, acerca del autocuidado, vale la pena asumir las siguientes premisas:

Es la capacidad de las personas de asumir en forma voluntaria el cuidado y el mantenimiento de su salud, así como prevenir enfermedades mediante el conocimiento y las prácticas que les permitan vivir activos y saludables; además, un acto de vida que permite a cada uno convertirse en sujeto de sus propias acciones. De igual forma, debe ser una filosofía de vida y una responsabilidad íntimamente ligada a la cotidianidad y las experiencias vividas por las personas; a su vez, debe estar fundamentada en redes familiares y sociales de apoyo. De igual

manera, para que se asuma el autocuidado como una práctica cotidiana de vida y salud, es necesario incluir en su formación algunas estrategias, así como desarrollar el autoestima desde la infancia y generar niveles de fortalecimiento o empoderamiento, como estrategias que involucren el diálogo de saberes, sobre comportamientos saludables, en donde se asuma el autocuidado como una vivencia cotidiana.

Del mismo modo, la promoción del autocuidado debe incluir procesos de participación activa e informada de las personas en el cuidado de su propia salud, entendida la participación como el proceso mediante el cual las personas asumen como propio el cuidado de sí mismas y del ambiente que les rodea, dirigiendo la sensibilización a aumentar el grado de control y el compromiso mutuo sobre su propia salud. El autocuidado significa aprender a participar de la sociedad, de su dinámica, de sus características y condiciones específicas en un momento determinado, y a tomar posiciones frente a las demandas sociales. Los conocimientos aprendidos a través de la socialización sustentan el pensamiento cotidiano, la construcción de alternativas, las motivaciones, las acciones y decisiones del diario vivir.

La promoción del autocuidado es una estrategia necesaria para la búsqueda del bienestar integral en la vida cotidiana y lograr así el desarrollo humano.

Ahora bien, para enseñarle a los niños sobre el autocuidado hay que hacerlo minuciosamente ya que abarca algunos aspectos importantes el cual deben aprender, por ejemplo: el cuidado sobre su cuerpo, respetarse a sí mismos y a los otros, tampoco debe guardar secretos y saber en las personas que puede confiar.

3. CAPÍTULO III

3.1 METODOLOGÍA

Este estudio está centrado en propiciar espacios de prácticas deportivas que contribuyan en la apropiación del autocuidado, una intervención comunitaria, donde se involucran las prácticas o experiencias realizadas en una comunidad específica que se encuentra en situación de vulnerabilidad. En este caso, la experiencia con niños de 6 a 10 años, que se encuentran en situación de vulnerabilidad por abandono bajo el cuidado de la fundación Funred.

Por otro lado, este tipo de experiencias permite reflexionar sobre la práctica, para aprender de ellas, conceptualizarla, comprenderla y potenciarla. Así mismo, puede aportar al desempeño profesional comprometido y pertinente con la transformación de condiciones de inequidad, justicia, discriminación, pobreza, que se abordan en contextos cotidianos y laborales. Posibilita darle contenido, claridad, profundidad, relevancia social y proyección política a las intervenciones y diálogos entre colegas.

3.1.1 Tipo de Investigación

Metodología Cualitativa y participativa de enfoque crítico interpretativo, con un grupo social en riesgo constituido por niños en condición de abandono. Este tipo de metodología parte de la noción de realidad que poseen los niños y niñas entre 6 a 10 años que se encuentran en la fundación Funred, con el fin de comprender la experiencia de la cual están formando parte. De igual manera la metodología incluye un enfoque cualitativo, ya que cuenta con la cercanía y comunicación con los actores sociales, como único medio de conocer a profundidad sus representaciones de la realidad, sus acciones y percepciones.

3.1.2 Población

Para este proyecto se trabajó con un grupo poblacional de niños en condición de abandono, en el rango etario entre 6 y 10 años de edad. El grupo está conformado por:

- 3 niñas (37,5%) y 5 niños (62,5%).

3.2 INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de información pertinente al proyecto, en una primera fase, se realiza una serie de preguntas iniciales generales a la persona que acompaña diariamente a los niños y quien cumple el rol de madre sustituta, estas preguntas permitieron realizar un diagnóstico social de la población en estudio.

A partir de estas preguntas, se logró conocer, comprender y articular las necesidades de los niños en relación a las prácticas deportivas. A continuación se muestran las preguntas:

¿Qué actividades de cuidado personal hacen parte de la vida diaria del niño?

¿Qué actividades desarrollan los niños frente al cuidado personal?

¿En qué momentos los niños exploran su sexualidad?

¿Cuales actividades de cuidado personal debe realizar el niño para formarse como ser autónomo?

¿Cuales son las causas que afectan el desarrollo físico y emocional de los niños?

¿Por qué es importante el reconocimiento de sí mismo?

Actualmente, ¿Cuenta la fundación con algún programa establecido de prácticas deportivas para los niños?

3.2.1 Entrevista

La entrevista es una valiosa técnica de recolección de datos que permite establecer un diálogo con el otro y visualizar aspectos importantes de la comunicación no verbal que surgen en ese momento; en la sistematización debe ser abierta o semiestructurada: más que un cuestionario debe ser una conversación abierta y fluida entre el entrevistador y el informante dirigida y

registrada por el entrevistador con el propósito de favorecer la producción de un discurso conversacional, continuo y con una cierta línea argumental, no fragmentada, segmentada, precodificado y cerrado por un cuestionario previo del entrevistado sobre un tema definido en el marco de la investigación.

3.2.2 Entrevista no estructurada

La entrevista no estructurada puede proveer una mayor amplitud de recursos con respecto a los otros tipos de entrevistas de naturaleza cualitativa, debido a la naturaleza informal, ya que resulta sencillo desarrollar una relación amistosa con el entrevistado, esto facilita obtener las respuestas que se desean. Además, este tipo de entrevista se destaca por la interacción entrevistador-entrevistado el cual está vinculado por una relación de persona a persona cuyo deseo es entender más que explicar; Además, tienen un menor número de preguntas ya que se inclinan más hacia una conversación normal, pero con un tema implícito. Por eso, es pertinente formular preguntas abiertas, enunciarlas con claridad, únicas, simples, pero manteniendo un enfoque bajo control para que el entrevistado no se desvíe del motivo principal, es decir, que las preguntas impliquen una idea principal que refleje el tema central de la investigación.

La aplicación de la entrevista no estructurada después de las prácticas deportivas, proporcionó al proyecto datos importantes desde la perspectiva de su cuidadora, quien estuvo presente durante todo el proceso de las prácticas deportivas. Antes, de aplicar la entrevista, se solicitó mediante un consentimiento informado su aprobación para desarrollar dicha entrevista, considerando los criterios de autonomía, beneficencia, no maleficencia, integridad y fidelidad. Dicha entrevista fue enviada, revisada y validada por el Docente Efraín Serna Caldas.

A continuación se presentan las preguntas que sirvieron como guía de la entrevista:

¿Cómo se evidencia el autocuidado en los niños?

¿Qué has evidenciado en el desarrollo emocional de los niños durante y después de las prácticas?

¿Consideras que es importante que los niños tengan espacios en donde puedan realizar prácticas deportivas?

¿Cómo consideras la forma en la que los niños vivieron la experiencia?

¿Consideras que las prácticas realizadas, permitieron conocer las habilidades de cada niño y fortalecerlas?

¿Porque consideras que es de valor generar este tipo de espacios en los niños?

¿Desde tu punto de vista, es esta experiencia un aporte social importante en este grupo de niños?

¿Por qué?

¿Has notado en los niños durante y después de la experiencia algún cambio en su relación con sigo mismo y con sus compañeros?

3.2.3 Diario de campo

Se trata de un registro sistemático, permanente y organizado de las actividades observadas y las informaciones recogidas, así como otras anotaciones que se consideren pertinentes para el análisis posterior de la experiencia.

Los diarios de campo permitieron llevar un registro sistemático de las prácticas deportivas y de todas las dinámicas que en ellas se presentaron, la información recogida sirvió para el análisis posterior de la experiencia.

Para el desarrollo de la experiencia, se establecen cuatro momentos importantes:

1. Aplicación de preguntas iniciales generales: con el fin de realizar un diagnóstico social de la población en estudio. Dichas preguntas se dirigen a la persona que acompaña diariamente a la población de estudio y quien cumple el rol de madre sustituta.

2. Módulo de prácticas deportivas: Se implementan sesiones de prácticas deportivas, que buscan aportar aprendizaje significativo: contribuir a la apropiación del autocuidado. Dichas prácticas se realizan mediante mando directo, asignación de tareas, enseñanza recíproca, descubrimiento guiado, y la resolución de problemas.

3. Aplicación de modelo de entrevista no estructurada: se aplica una entrevista para la recolección de datos, desde la percepción de su cuidadora, quien estuvo presente durante todo el proceso de las prácticas deportivas.

4. Interpretación y análisis hermenéutico de la experiencia: A través de la observación, se lleva a cabo una interpretación crítica y comprensión de la experiencia, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, describiendo la lógica del proceso, los factores que han intervenido y como se han relacionado entre sí.

3.3 Prácticas deportivas

Se incorporaron fundamentos básicos del atletismo, gimnasia, fútbol y natación. Deportes que se considera son atractivos, algunos novedosos enfocados en promover prácticas de autocuidado. Se quiso incluir el atletismo y fútbol porque son deportes que según varios blogs deportivos como Deportes Regol, Notas deportivas en Caracol Radio, hacen parte de los 5 deportes más practicados en Bogotá. También porque se podían desarrollar dentro de la fundación debido a la amplia zona verde que tenían.

La gimnasia y la natación se incluyeron porque son deportes nuevos para el grupo de estudio, por el perfil experiencial como mamá y entrenadora en el ámbito de la natación de la autora, ha permitido evidenciar con los beneficios de esta práctica por medio de su hijo, tanto en su desarrollo motor como en su desarrollo psicológico: generando seguridad en él, independencia y autoconfianza.

Las prácticas deportivas se desarrollaron dos días a la semana por 5 semanas con el fin de crear espacios que permitieran a los niños y niñas explorar estos deportes y situaciones para desarrollar y fortalecer las capacidades físicas además de contribuir a la apropiación del autocuidado.

Las prácticas de Natación se realizaron en la piscina cubierta, del conjunto residencial Condominio El Ferrol Club VII etapa, ubicada en el Barrio Marsella.

3.4 Procesamiento de la Información

De acuerdo a lo observado, el análisis teórico y la experiencia vivida se triangulo y analizo la información llegando a unas conclusiones partir también de los objetivos planteados.

Pregunta	Observación de la respuesta
1. ¿Qué actividades de cuidado personal hacen parte de la vida diaria del niño?	La principal actividad de cuidado personal que realizan los niños es bañarse, cepillarse los dientes.
2. ¿Qué actividades se realizan para relacionar a los niños con el desarrollo de su propio cuerpo y el de los demás?	Realizan actividades de interacción con otros niños, por ejemplo: jugar.
3. ¿Qué actividades desarrollan los niños frente al cuidado personal?	Cepillarse los dientes y el lavado de las manos representa en los niños actividades adicionales para el cuidado de su cuerpo.
4. ¿En qué momentos los niños exploran su sexualidad?	Los niños exploran su sexualidad en el momento que participan de juegos y comparten con sus pares.
5. ¿Cuales actividades de cuidado personal debe realizar el niño para formarse como ser autónomo?	Se puede observar que la principal actividad que permite a los niños formarse como ser autónomo es la de bañarse solo y explorar su cuerpo.
6. ¿Cuales son las causas que afectan el desarrollo físico y emocional de los niños?	Las mayores causas son las diferentes problemáticas con las que llega cada niño y en general las peleas entre ellos mismos.
7. ¿Por qué es importante el reconocimiento de sí mismo?	La importancia es que un niño que se reconoce a sí mismo es un niño tranquilo, seguro y desarrolla sus actividades sin temor a equivocarse.

8. Actualmente, ¿Cuenta la fundación con algún programa establecido de prácticas deportivas para los niños?	Actualmente la fundación no cuenta con programas.
---	---

A partir de la las preguntas iniciales generales, se propone un acercamiento de conceptos de esquema corporal, higiene, autonomía, buena alimentación y respeto por el otro a través de prácticas deportivas en la fundación Funred, en un grupo de niños en condición de abandono entre 6 y 10 años, con el fin de contribuir a la apropiación del autocuidado.

Pregunta	Observación de la respuesta
1. ¿Cómo se evidencia el autocuidado en los niños?	Mejora en las conductas de higiene personal, libertad de expresión, seguridad y confianza en sí mismos, además, se ha fortalecido su autoestima.
2. ¿Qué has evidenciado en el desarrollo emocional de los niños durante y después de las prácticas deportivas?	Se ha evidenciado niños más seguros, más felices, niños más confiados en sí mismos, en lo que saben hacer y lo que son capaces de realizar.
3. ¿Consideras que es importante que los niños tengan espacios en donde puedan realizar prácticas deportivas?	Es importante para los niños tener espacios de prácticas deportivas porque en ellas se genera interacción entre los niños, trabajo en grupo y les brinda confianza.
4. ¿Cómo consideras la forma en la que los niños vivieron la experiencia?	Para los niños fue una experiencia bastante agradable, disfrutaron y participaron muy felices de las prácticas deportivas y aprendieron cosas que no sabían.
5. ¿Consideras que las prácticas realizadas, permitieron conocer las habilidades de cada niño y fortalecerlas?	Los niños conocieron y fortalecieron sus habilidades, se evidencio que eran más hábiles unos o en que eran mas buenos depende de las diferentes actividades que se realizaban. Habilidades que de pronto en las actividades diarias uno no se da cuenta.
6. ¿Porque consideras que es de valor generar este tipo de espacios en los niños?	Se considera importante generar estos espacios de prácticas deportivas porque contribuye a la formación de la

	personalidad, fortalece sus debilidades además de su aspecto motriz.
7. ¿Desde tu punto de vista, es esta experiencia un aporte social importante en este grupo de niños? ¿Por qué?	Si, porque además de que son actividades que ellos disfrutan de las que participan activamente; enseñan y fortalecen hábitos que les servirán más adelante en sus vidas y además, desarrollan su parte física.
8. ¿Has notado en los niños durante y después de la experiencia algún cambio en su relación con sí mismo y con sus compañeros?	Los cambios evidenciados se relacionan al compañerismo, al fortalecimiento de la seguridad, a la libre expresión y a replicar los conocimientos adquiridos.

1. ¿Cómo se evidencia el autocuidado en los niños?

Se va adquiriendo y fortaleciendo conductas de higiene personal, libertad de expresión, seguridad y confianza en sí mismos, además, se ha fortalecido su autoestima; evidenciando así, la importancia que tiene para los niños adquirir un sentido más fuerte de sí mismos mediante la vivencia, sus emociones, sentidos, cuerpo y pensamientos. Sin embargo, para lograr la promoción del autocuidado es necesario desarrollar programas que apunten a proponer estrategias de educación en autocuidado para crear conciencia crítica, constructiva y solidaria sobre la responsabilidad que posee cada persona de promover y proteger el bienestar individual y colectivo.

“Bueno pues se ha visto reflejado en los niños que han ido adquiriendo hábitos de higiene, por ejemplo, en el querer verse bien, de bañarse sin que yo este diciéndoles que lo deben hacer, o de estar bien si?, que toman la iniciativa de lavar sus dientes, de tener limpio acá todo el espacio, de lavarse las manos. también he visto en ellos, que se comunican sin miedo a equivocarse o a que los otros niños los rechacen, se ha fortalecido su confianza y seguridad en ellos mismos.

2. ¿Qué has evidenciado en el desarrollo emocional de los niños durante y después de las prácticas deportivas?

Se considera que la educación es motor de cambio y las prácticas deportivas (tomadas desde la concepción de deporte social) son un medio para generar transformaciones. Se fortalece la confianza en los niños para superar miedos.

“Yo he visto niños mas seguros, mas felices, por ejemplo Julian al principio le tenia muchisimo miedo al agua, y ya se ha ido soltando. Entonces es ver cómo estas actividades y cómo estos juegos les ha servido para ganar confianza”.

3. ¿Consideras que es importante que los niños tengan espacios en donde puedan realizar prácticas deportivas?

Se logró por medio de las prácticas deportivas, sensibilizar acerca de la importancia del cuidado de sí mismo, el reconocimiento del otro y fortalecer la autoconfianza.

“Si, claro, porque fortalece su personalidad y fortalece sus debilidades, su aspecto motriz y les ayuda a desarrollarse, a ser unos niños más seguros, a ser unos niños que también comparten, que también se recrean más porque cuando no tienen estas actividades se muestran de pronto como mas encerrados, más inseguros, no les gusta tanto jugar, o depronto no saben cómo tanto a que jugar, mientras que con estas actividades desarrollan su creatividad, desarrollan toda tu parte motriz, entonces es muy bueno para ellos”.

4. ¿Cómo consideras la forma en la que los niños vivieron la experiencia?

La apropiación a las prácticas deportivas se encuentra medida por la participación y el gusto que mostraban los niños, pero particularmente por la interacción social creada entorno al mismo.

“Para ellos era genial, era muy chevere, desde el día antes estaban preparándose: “mañana tenemos” y alistaban la ropa, el vestido de baño, la ropa para las actividades. O si vienen a hacer las actividades acá en la fundación, entonces estaban listos desde antes, estaban preparados así como: “ya van a llegar”(expresión de emoción)”.

5. ¿Consideras que las prácticas realizadas, permitieron conocer las habilidades de cada niño y fortalecerlas?

El deporte permite desarrollar y fortalecer habilidades motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su desarrollo.

“Si, si claro, porque nos pudimos dar cuenta en que eran más hábiles unos o en que eran mas buenos depende de las diferentes actividades que se realizaban, si era correr, saltar, en el agua, ahí pudimos ver cosas que de pronto en las actividades diarias uno no se da cuenta”.

6. ¿Crees que el autocuidado se ha visto reflejado en este tipo de prácticas?

Se logra por medio de las prácticas deportivas, sensibilizar acerca de la percepción y concepto de autocuidado, la importancia del reconocimiento y cuidado de sí mismo. De igual manera, se evidencia la importancia de relacionarlo no solamente con la práctica deportiva, sino con otros aspectos como: salud mental, física y emocional; que segun el analisis teorico y conceptual sobre el autocuidado es de forma integral, abarcando todos los hábitos de vida saludable y no solo la práctica del deporte o la nutrición adecuada.

“Si, claro, porque ellos realizan antes de que ustedes lleguen, ellos se preparan, ellos han aprendido que tiene que haber un proceso de preparación para la actividad, algo que antes no sabían; ¿me tengo que arreglar, o me tengo que lavar los dientes, o tengo que hacer esto porque ellas van a venir y tengo que estar bien presentado yo. Entonces eso también les ha mostrado que tienen valor, o sea que yo como niño tengo que estar bien presentado, tengo que estar bien organizado, tengo que cuidarme. Adicional, se ha reforzado el tema de reconocimiento y de las partes y funciones del cuerpo y todo eso les ha ayudado a a ser mas concientes de de lo intimo y de lo privado. Tambien han ido mejorando su autoconfianza y el respeto por ellos mismos.”.

7. ¿Desde tu punto de vista, es esta experiencia un aporte social importante en este grupo de niños?

Se evidencia la importancia de intervenir en este tipo de población y de consolidar los procesos de apropiación del autocuidado desde la base, es decir, enseñar a los niños y niñas sobre

la necesidad de apropiarse de los procesos enfocados al reconocimiento del ser: ¿Quién soy, ¿Que me gusta?, ¿Cómo soy?; también el autoestima, a la toma de decisiones que lo beneficien y que le permitan un desarrollo óptimo como persona. Por lo anterior, el deporte se considera una estrategia válida para afrontar diversas problemáticas sociales.

“Si, porque como les decía, desarrolla su personalidad, desarrolla sus fortalezas y vuelve esas debilidades que ellos tenían en fortalezas y los hacen unos mejores niños, de pronto uno muchas veces no se da cuenta que este tipo de actividades, este tipo de ejercicios realmente fortalecen a los niños y ayudan a los niños a desarrollarse como personas a ser un niño más seguro, un niño que tiene como mejor desarrollo físico, porque por ejemplo yo conozco un niño chiquito que tiene como 5 años y él no hace nada si? no corre, no esto... pero es precisamente porque la mama no lo deja, siempre esta como encima de él, entonces no le permite que haga ningún tipo de actividades; si nosotros vemos ahorita por ejemplo a Julian, a Juana, a Juan David, a ellos que han desarrollado este tipo de actividades, Julian antes de, o cuando llego a la fundación, era asi como todo en medio de su forma de ser como todo inseguro, le faltaba mucho de estas actividades, en cuanto a lo motriz y ahorita podemos ver que es un niño diferente, le ha dado seguridad pero ha sido realmente pues gracias al desarrollo de estas actividades y el trabajo que ustedes están desarrollando”.

8. ¿Has notado en los niños durante y después de la experiencia algún cambio en su relación con sigo mismo y con sus compañeros?

Fue posible evidenciar que las prácticas deportivas establecen y/o refuerzan vínculos de compañerismo y los lazos de amistad, considerando así, al deporte como una estrategia válida de transformación social, ya que en las prácticas deportivas se fomento la participación de los niños respecto a la toma de decisiones, el control de sus acciones de cuidado y su comportamiento y la adquisición de conocimientos y habilidades.

“Si, como que comparten más, les ayudan a ser más amigos y como dije antes, más seguros, entonces no importa que depronto se hayan equivocado, pero igual quieren contar su experiencia y quieren como: “acuerdate que hicimos esto, y no se que...”, y practican y asi no

esten en la piscina pero practican, saltan, quieren replicar eso porque les pareció pues muy bonito”.

De acuerdo a lo observado, el análisis teórico y la experiencia vivida se puede triangular la información, analizarla y realizar una reflexión sobre ella, para así llegar a unas conclusiones y algunas apreciaciones a partir también de los objetivos planteados. Tomando las diferentes fuentes de información (el análisis documental, las observaciones, los diarios de campo y el registro audiovisual), se realizó un análisis, interpretación y reflexión, a continuación se muestran las conclusiones.

Análisis de los diarios de campo

colegio. Solo se encontraba Samuel de 4 años, quien se aburría mucho cuando sus hermanos iban a estudiar. A las 2:30 empezaron a llegar todos los niños, quienes se notaron emocionados por la visita que estábamos realizando y con abrazos y mucha alegría nos dieron la bienvenida a su hogar. Después, **algunos niños se cambiaron su uniforme y otros participaron con él.** Nos reunimos todos en la parte externa de la casa, un espacio DEMASIADO amplio, con mucho pasto y terreno para correr. Realizamos una ronda lúdica para iniciar las actividades:

El diario de campo permitió realizar el registro de una manera detallada sobre las relaciones y situaciones que se presentaron durante las actividades deportivas.

actividad. En un momento de esta actividad, uno de los niños demostró su apoyo y colaboración con uno de sus compañeros más pequeños, al explicarle con gestos muy graciosos cada variación. Fue agradable ver este gesto de ayuda en él, según lo expresó la cuidadora, es uno de los niños que suele distraerse con facilidad y tiende a distraer a los otros niños. Quisimos hacer un pare en la actividad ya que antes de iniciar con las prácticas, nos percatamos que ningún niño había traído hidratación. Así que les dijimos que todos los niños que habían traído hidratación podían beberla. **Los niños se miraron entre ellos y muy penosos nos dijeron que ninguno había llevado. Resaltamos la importancia de hacerlo, ya que hidratarnos ayuda a contrarrestar la fatiga, nos refresca y nos permite continuar con las actividades que estamos desarrollando.**

Al iniciar la primera sesión de practicas deportivas, se pudo observar que los niños no le prestaban mucha atención a portar ropa adecuada para la realización de las practicas, pues algunos niños y niñas participaron con sus uniformes escolares (jardineras y diario). Lo mismo sucedió con la hidratación, ya que ningún niño se percató de que podría necesitarla durante la practica.

Este día llegamos con gran expectativa a la fundación, los niños nos saludaron con abrazos y grandes sonrisas en sus rostros, nos sorprendió verlos a todos con ropa deportiva, sudaderas, pantalonetas y tenis, todos muy dispuestos y preguntando las actividades que íbamos a realizar. Al reunirnos todos, uno de los niños se acordó de la hidratación y enseguida todos corrieron a traerla.

agradecimiento al ver a los niños tan animados con las clases (así lo expresa ella); ahora sonrien todo el tiempo, ya no pelean tanto entre ellos y lo que me tiene como sorprendida es que están haciendo cosas que antes hacían después de yo pedirselos muchas veces, por ejemplo, tienden sus camas recién se levanta, terminan de comer o de desayunar y se cepillan los dientes todos juiciosos, alistan la ropa que van a usar para sus clases, las zapatillas. A muchos no les gusta usar sacos, pero ahora son como más conscientes de cuidar la salud y entonces si está haciendo frío ellos mismos buscan algo con que abrigarse. Se han vuelto como más responsables en ese sentido." Esto que expresa Gloria es algo bastante gratificante, ya que se ha evidenciado en los niños una mejoría en cuanto a los hábitos de autocuidado.

Se observa que los niños empiezan a portar prendas adecuadas para la realización de las prácticas deportivas, como se describe en el diario de campo, usando sudaderas, pantalonetas y tenis. Sin embargo es necesario volver a recordarles sobre la hidratación.

Al terminar el juego, los niños quisieron formar un círculo para orar y agradecer por la tarde que habían tenido, por las actividades realizadas y por las personas que habíamos ido a desarrollarlas. La sesión con el grupo fue de total agrado, los niños se mostraron siempre muy motivados, participaron activamente y se integraron en cada una de las actividades desarrolladas. Se evidenció el goce y disfrute de los niños, los niños manifiestan haberse divertido mucho y querer volver a repetir la clase, incluso, uno de ellos expresó haber aprendido no solo a jugar fútbol, sino también a conocer un poco más sobre su cuerpo.

Como se muestra en el diario de campo, los niños expresan el disfrute de las prácticas deportivas y como van generando conciencia sobre la importancia de conocer su cuerpo.

muy especial, hoy iniciaron las prácticas deportivas en el agua. Recogí a los niños y a Gloria y nos desplazamos hasta la piscina (Barrio Marsella); en donde nos esperaban la profesora Alejandra Ramos y Yuliana Ramos (Docente en formación de la Universidad Pedagógica Nacional). Al llegar realizamos protocolo para el ingreso, inscripción y pago (este costo fue asumido por las docentes). Luego pasamos a los vestidores para cambiarse. Pasamos a las duchas y luego nos sentamos para dar algunas indicaciones, manejo del material y reglas de la piscina y por último pero no menos importante, resaltar la importancia del autocuidado en este medio, que aunque nosotras las docentes estaremos muy pendientes de ellos durante el desarrollo de las prácticas, cuidar de sí mismos es una responsabilidad permanente que tiene cada uno.

75

En la teoría de Orem, se habla de agente de cuidado, quien es la persona que lleva a cabo las acciones de autocuidado. Cuando las acciones van desde la persona que las realiza hacia personas sin capacidad de autocuidado, en este caso los niños. El diario de campo nos permite observar que aunque hubo un agente de cuidado en este caso yo, los niños tienen la responsabilidad de cuidar de sí mismos, en la medida que atiendan las indicaciones y vayan fortaleciendo la

seguridad en si mismos. Por eso se recalca a los niños las precauciones y conductas para minimizar cualquier riesgo que se pueda llegar a presentar.

desplazamientos de pie pizando e identificando el color de los aros que iban sintiendo. Luego, debían desplazarse arrodillados por toda la piscina. Fuimos variando los desplazamientos: Visualizar un aro, caminar hacia él, arrodillarse e intentar tocar o coger el aro sin sumergir la cabeza. Lo más importante en este punto es darle seguridad a los niños, así que Julian y Juana, quienes aun se mostraban inseguros y temerosos, reciben mayor atención por parte de las docentes, el resto de los niños realizan las actividades con mayor fluidez.

Como se evidencia en el diario de campo, en la primera practica de natacion, se observan dos niños que se muestran inseguros para desarrollar las actividades dentro del agua, el acompañamiento con ellos fue constante para generar seguridad y confianza.

a los niños a cerca de sus experiencias en el agua, los niños expresaron: "profe yo al principio tenia mucho miedo de irme hacia el fondo, pero con la ayuda de ustedes ya no siento tanto ese miedo" "yo al principio no queria soltarme del borde porque me daba muchisimo miedo, pero ya puedo soltarlo" "a mí sí desde que comenzamos con las clases no me ha dado miedo y hasta puedo meter toda la cabeza".

Se logra tener una apresiacion por parte de los niños, los cuales expresan haber sentido miedo frente a una actividad pero que despues de un proceso progresivo de ayuda, se sienten capaces y finalmente logran realizar la accion.

4 CONCLUSIONES

De acuerdo a lo observado, el análisis teórico y la experiencia vivida se triángulo y analizo la información, llegando a unas conclusiones a partir también de los objetivos planteados.

Se considera el deporte social (prácticas deportivas mediadas hacia la formación de sujetos y las comunidades) como un espacio idóneo para la construcción de estrategias para la apropiación del autocuidado, la resolución de conflictos, la convivencia, el respeto, la colectividad y la autonomía. Es un espacio de oportunidad para apoyar la formación y el desarrollo de los sujetos, mediante el aprendizaje de habilidades y capacidades físicas, emocionales y sociales.

De acuerdo con la OMS en 2001, por medio de prácticas deportivas se previene enfermedades, al prevenir enfermedades, se cumple con el segundo requisito que identifica Orem en su teoría, acerca del autocuidado asociado al desarrollo humano, en este caso con la niñez.

Teniendo en cuenta que las actuaciones por parte del estado se ven desbordadas por una realidad, donde los recursos nunca son suficientes, según el ICBF, el Estado colombiano debe seguir trabajando en la lucha por garantizar los derechos prevalentes como la protección y goce efectivo por incluir al mayor número de niños en el deporte, en el libre esparcimiento y la recreación.

Las prácticas deportivas permiten desarrollar en los niños acciones encaminadas a la apropiación del autocuidado, basados en la experiencia con los niños de Funred, se desarrollan prácticas de autocuidado como adquirir y fortalecer conductas de higiene personal, libertad de expresión, seguridad y confianza en sí mismos además se ha fortalecido su autoestima evidenciado así por su cuidadora, como se ha anotado en los diarios de campo, resaltando los cambios evidenciados por los niños como: tender sus camas recién se levantan, cepillar sus dientes sin necesidad de recordarlos, eligiendo la ropa que usarán para participar en las sesiones, son más conscientes de cuidar su salud, por ejemplo cuando hace frío, algunos niños buscan sus chaquetas o sacos. La cuidadora, expresa que ha notado niños más responsables y con mejores hábitos de autocuidado. Estas son prácticas de autocuidado desarrolladas por Tobon (2003).

La autoestima es uno de los 5 conceptos que menciona Tobón. (2003) que hacen parte del desarrollo personal necesario para que haya autocuidado. Para la apropiación del autocuidado en niños en situación de abandono, es necesario fortalecer el autoestima debido a que uno de los efectos del abandono según la UNICEF (2006) y de lo evidenciado por la cuidadora de la fundación Funred, es la baja autoestima. Las prácticas deportivas ayudan a el fortalecimiento de la autoestima según Arruza, J., Arribas, S., Gil De Montes, L., Irazusta, S., Romero, S., Cecchini, J.A. (2008).

Fue posible evidenciar que las prácticas deportivas establecen y/o refuerzan vínculos de compañerismo y lazos de amistad, considerando así, al deporte como una estrategia válida de transformación social. Promoviendo el desarrollo humano dentro de los grupos sociales, un concepto que se desarrolla en el Modelo de Orem, (1993), de actividades de autocuidado universal.

En las prácticas deportivas se fomenta la participación de los niños respecto a la toma de decisiones, el control de sus acciones de cuidado, su comportamiento, la adquisición de conocimientos y habilidades que fortalecieron su autoconfianza y seguridad en sí mismos. En el

registro de los diarios de campo, se evidenció que los niños fueron mostrando seguridad y hábitos de autocuidado en aspectos básicos como buenos hábitos de higiene, cuidado del entorno, privacidad y respeto por su cuerpo, etcétera.

Se logró por medio de prácticas deportivas sensibilizar a los niños de la importancia del autocuidado de sí mismo, el reconocimiento del otro y fortalecer la autoconfianza. Con la intención de crear hábitos en los menores que se queden en ellos después de las prácticas deportivas que permita mejorar su desarrollo.

Se evidencia la importancia de intervenir a través de prácticas deportivas desde la niñez, a población vulnerable en este caso en situación de abandono y de consolidar los procesos de apropiación de autocuidado, enseñando a las niñas y niños sobre la necesidad de apropiarse de los procesos enfocados al reconocimiento del ser: ¿Quién soy?, ¿Qué me gusta?, ¿Cómo soy? Esto lo define Tobón (2003) como el Autoconcepto, y es base para la Autoaceptación. que hacen parte del desarrollo personal 2 de los 5 cimientos importantes para el autocuidado. Por lo anterior el deporte se considera una estrategia válida para afrontar este tipo de problemáticas sociales.

Se evidencia el rol fundamental del docente como mediador de experiencias, ideando y aplicando estrategias que conlleven a un aprendizaje significativo en la apropiación del autocuidado y de las relaciones interpersonales.

Con la elaboración de este proyecto se encontró que las prácticas deportivas inciden directamente en el desarrollo de los niños de la fundación, y con ello se evidencia que la participación de quienes atienden a su cuidado es activa pero que no cuenta con el conocimiento necesario para que los niños y niñas se apropien del autocuidado por medio de prácticas deportivas.

A través de la investigación e intervención, se logró hallar que es importante trabajar en este tipo de población y consolidar los procesos de apropiación del autocuidado desde la base. Es decir, sensibilizar a los niños y niñas sobre la necesidad de apropiarse de los procesos enfocados al reconocimiento del ser ¿Quién soy?, ¿Qué me gusta?, ¿Cómo soy?, ¿Soy niño o niña?; la autoestima, a la toma de decisiones que lo beneficien y que le permitan un desarrollo óptimo como persona.

5 ANEXOS

3.1. DIARIOS DE CAMPO

Circuitos motores:

El trabajo de los circuitos motores tiene su base de aplicación práctica en las habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones) típicas en la maduración motora de los niños y niñas de 6 a 10 años.

El circuito motor es un conjunto de ejercicios motrices que organizados y estructurados permiten que los niños y niñas asimilen y mejoren todas sus posibilidades motoras a partir de un trabajo específico y global de los patrones motores, adaptados a su nivel de ejecución.

Características del circuito motor:

El circuito tiene como peculiaridad la combinación de diferentes habilidades motrices, planteadas a modo de un solo recorrido o bien, múltiples recorridos, en función del espacio, del número de niños y niñas y materiales que se tengan.

Es conveniente que las actividades se trabajen de forma jugada para lograr una mayor atención y motivación.

- Jueves 08 de noviembre de 2018

Personas a cargo: Docente Alejandra Ramos; Sara Gómez.

Llegamos a la fundación alrededor de las 2 pm; los niños aún no habían llegado del colegio. Solo se encontraba Samuel de 4 años, quien se aburría mucho cuando sus hermanos iban a estudiar. A las 2:30 empezaron a llegar todos los niños, quienes se notaron emocionados por la visita que estábamos realizando y con abrazos y mucha alegría nos dieron la bienvenida a su hogar. Después, algunos niños se cambiaron su uniforme y otros participaron con él. Nos reunimos todos en la parte externa de la casa, un espacio DEMASIADO amplio, con mucho pasto y terreno para correr. Realizamos una ronda lúdica para iniciar las actividades:

Nos tomamos todos de las manos haciendo un círculo, nos desplazamos hacia un lado repitiendo: *Con todos mis amigos haremos una ronda, que me da mucha risa, porque es toda redonda. Ahora hay que soltarse, bailar en el lugar, dar muchas muchas vueltas y a un amigo abrazar.* Esta ronda se repite con algunas variaciones como: **y sentarse a descansar**, en lugar de **y a un amigo abrazar**. Todos los niños, se integran y participan con entusiasmo en la actividad. En un momento de esta actividad, uno de los niños demostró su apoyo y colaboración con uno de sus compañeros más pequeños, al explicarle con gestos muy graciosos cada variación. Fue agradable ver este gesto de ayuda en él, según lo expresó la cuidadora, es uno de los niños que suele distraerse con facilidad y tiende a distraer a los otros niños. Quisimos hacer un pare en la actividad ya que antes de iniciar con las prácticas, nos percatamos que ningún niño había traído hidratación. Así que les dijimos que todos los niños que habían traído hidratación podían beberla. Los niños se miraron entre ellos y muy penosos nos dijeron que ninguno había llevado. Resaltamos la importancia de hacerlo, ya que hidratarnos ayuda a contrarrestar la fatiga, nos refresca y nos permite continuar con las actividades que estemos desarrollando.

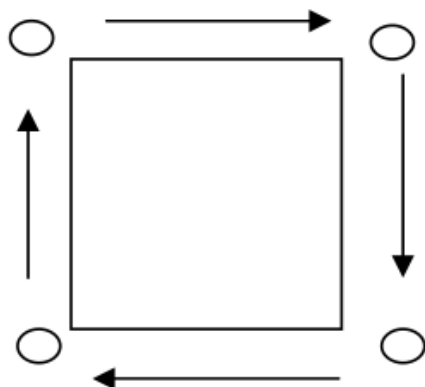
Realizamos una actividad de reconocimiento del cuerpo en donde cada niño dijo su nombre y reconoció o presentó una parte de su cuerpo de la siguiente manera: “yo soy Sara Gómez y mi cuerpo es lindo, es mío y de nadie mas, les presento mi pierna” y así sucesivamente con risas ellos realizaron la actividad reconociendo partes de su cuerpo.

Luego, se organizó un circuito que comprendía aspectos básicos del atletismo: carreras, saltos y lanzamientos, con el objetivo de desarrollar habilidades y fomentar el

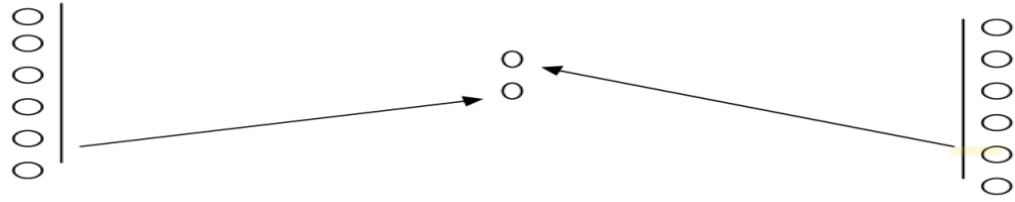
autocuidado en relación al reconocimiento del cuerpo. Además, estas actividades, enseña a los niños a actuar con rapidez, a tomar decisiones y a resolver las situaciones problemáticas.

Los niños formaron dos equipos, cada integrante tuvo un turno, en donde debían primero, correr una distancia aproximadamente de 8 metros, segundo, saltar a dos pies los obstáculos (palos) y tercero, debían encestar desde una distancia de 2 metros, la mayor cantidad de pelotas, en un balde, los lanzamientos debían ser por encima de la cabeza. Luego debían devolverse saltando los obstáculos y corriendo a tocar la mano de su compañero e iniciar su turno.

Cacería de colas: 4 niños ubicados uno en c/vértice de un cuadrado (mínimo 10 x 10m) cada niño posee una “cola” de color diferente. A la señal deben correr a quitar las colas de los otros niños en sentido a las agujas del reloj.



Finalizamos con una actividad llamada perritos y el hueso (Reacción): María y William, tuvieron la oportunidad de armar cada uno de forma equitativa un equipo, para esta actividad, cada integrante representaba un color. En el centro de los dos equipos se colocaron 2 “huesos” (pelotas), uno para cada equipo. La profesora Alejandra y yo, elegíamos un color y los correspondientes a dicho color corrieron para alcanzar los huesos. Se hicieron variaciones asignando, animales, valores, deportes, etc.



Durante la actividad se hicieron pausas para reflexionar con los niños sobre la importancia de cada integrante tenía para su equipo, que cada integrante era único, valioso e indispensable para lograr el objetivo de la actividad.

Este día, sin duda nos demuestra que jugar es una manera de desarrollar diferentes aspectos del comportamiento físico, afectivo y mental. La sesión con el grupo tuvo gran acogida y fue bastante gratificante para nosotras verlos reír y disfrutar de las actividades.

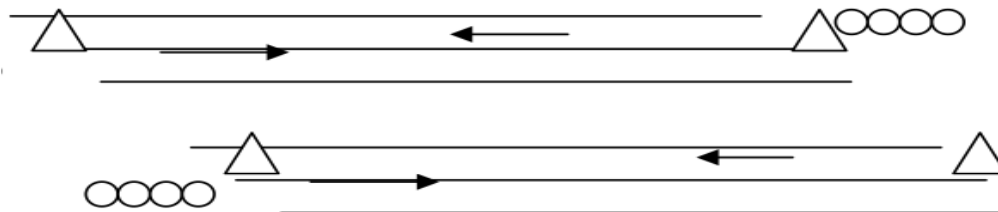
- Martes 13 de Noviembre de 2018.

Personas a cargo: Alejandra Ramos; Sara Gómez.

Este día llegamos con gran expectativa a la fundación, los niños nos saludaron con abrazos y grandes sonrisas en sus rostros, nos sorprendió verlos a todos con ropa deportiva, sudaderas, pantalonetas y tenis, todos muy dispuestos y preguntando las actividades que íbamos a realizar. Al reunirnos todos, uno de los niños se acordó de la hidratación y enseguida todos corrieron a traerla.

Para iniciar, realizamos un calentamiento, para ello, pusimos globos pequeños en un solo pie de cada niño, la idea era no dejar que el globo se revienta e intentar pisar y reventar los globos de los demás. Durante esta actividad, cuando veo cada expresión de emoción y diversión en los niños, me doy cuenta que jugar es la alegría de la infancia y es en estos espacios en donde el niño es él mismo.

Después pasamos a una carrera ida y vuelta con un balón de fútbol, para ello Santiago y Juana (los más pequeños), armaron los equipos. Cada equipo tenía un balón de fútbol. A la señal, el primer integrante debía conducir con cualquier pie el balón hasta el cono que se encontraba al frente y devolverse de la misma forma para entregar el balón a su compañero. Luego, se realizaron variantes en la forma de desplazamiento, hacia atrás, de lado y del otro lado.



Pasamos a una actividad muy parecida a los bolos, adaptamos unas botellas de plástico vacías y las llenamos de agua para que quedaran pesadas. Con los mismos equipos y con un balón, cada niño intentaba hacer CHUZA! pero el lanzamiento no se realizaba con las manos sino con los pies a una distancia de 4 metros. Los niños estaban muy felices con esta actividad ya que era nueva para ellos, además se notó que trabajo en grupo pues entre ellos se comunicaban estrategias para lograr tumbar las botellas.

Finalmente y teniendo en cuenta que el juego constituye la principal actividad de los niños, tomamos un balón de fútbol y lo pusimos a rodar. Armamos dos arcos, dos equipos y jugamos fútbol entre todos. A pesar de que todos los niños no tienen la misma edad, participaron muy felices de las actividades propuestas para ellos. Durante las prácticas, nos enfocamos en enseñarles a los niños la importancia de reconocer su propio cuerpo, de cuidar de sí mismos, para lograr un objetivo colectivo como añadidura.

Al terminar el juego, los niños quisieron formar un círculo para orar y agradecer por la tarde que habían tenido, por las actividades realizadas y por las personas que habíamos ido a desarrollarlas. La sesión con el grupo fue de total agrado, los niños se mostraron siempre muy motivados, participaron activamente y se integraron en cada una de las actividades desarrolladas.

Se evidencio el goce y disfrute de los niños, los niños manifiestan haberse divertido mucho y querer volver a repetir la clase, incluso, uno de ellos expresó haber aprendido no solo a jugar fútbol, sino también a conocer un poco más sobre su cuerpo.

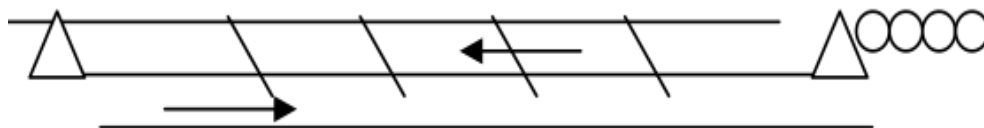
- Viernes, 16 de noviembre de 2018

Al llegar a FUNRED, como de costumbre, los niños llegaron a nosotros para saludarnos, muy felices de vernos, con su ropa deportiva y esta vez con sus botellas de agua, dispuestos a empezar cuanto antes las prácticas de este día. Es notable el cambio que se ha reflejado en los niños en la forma de vestirse para realizar las prácticas deportivas como también se evidencia el comienzo de hábitos de autocuidado como es mantener su cuerpo hidratado, ante un esfuerzo físico.

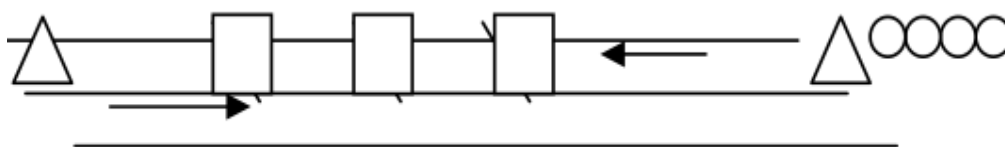
Iniciamos realizando un círculo, para este día, quisimos mostrarles a los niños diferentes imágenes que llevamos impresas en donde ellos pudieron visualizar la imagen de un bebe, un niño, un adolescente, un adulto y un anciano. Después de mostrarles las imágenes, les preguntamos a los niños ¿En qué imagen se ubicaba cada uno? Y uno a uno fue respondiendo, las respuestas fueron dos: niños y los más grandes expresaron encontrarse en la imagen de adolescentes. Hablamos sobre sus respuestas, ellos expresaron que eran niños porque eran pequeños, porque no trabajaban, porque no tenían novio o novia, entre otras. Les explicamos que todos pasamos por etapas, fuimos bebés, algunos son niños, otros son adolescentes, luego seremos adultos y ancianos.

Iniciamos nuestro calentamiento con costales, pasaron de a 4 participantes mientras los otros niños hacían barras para animar a su favorito, que por lo general era el más pequeño. Esta actividad aunque demandaba mucha energía porque están en constante movimiento, solo saltando; los animó tanto que jugamos varias rondas más de las planeadas, y es que el espacio, el terreno y las ganas daban para que fuera así. Sin duda alguna, el juego representa una necesidad esencial, vital e innata en todos los niños.

Desplazamientos: Con ayuda de cuerdas, formamos una escalera para que los niños se desplazaran de un cono a otro cono, según la indicación: Posición de mesa, salto a un pie (como caballitos), saltar con pies juntos (canguros), saltando como las ranas, gateando, en parejas (carretillas) y en cunclillas. Y de vuelta, los niños tenían la autonomía de elegir la forma en que lo quisieran hacer. No había restricciones, entonces fueron muy creativos.



Variante: con obstáculos elevados progresivamente (cajas y conos).



Para estas prácticas, no se deja de lado la idea de competir, pero resulta esencial que el grado de competitividad se adapte a las características del comportamiento del niño; se enfatizó mucho la importancia de velar por nuestra integridad física, enseñándoles que su cuerpo es valioso y que sólo ellos pueden tocarlo y cuidarlo. Que en cada ejercicio, siempre se realice lo mejor posible para que esa integridad física no se vea afectada. El desarrollo de la sesión se llevó a cabo de la mejor manera, los niños hicieron su mayor esfuerzo en cada una de las actividades desarrolladas.

Finalizamos este día con una Donación de Juguetes y ropa. Logramos recolectar juguetes y ropa en buen estado para donarla a la fundación y se hizo un pequeño compartir.

- Martes, 20 de Noviembre de 2018

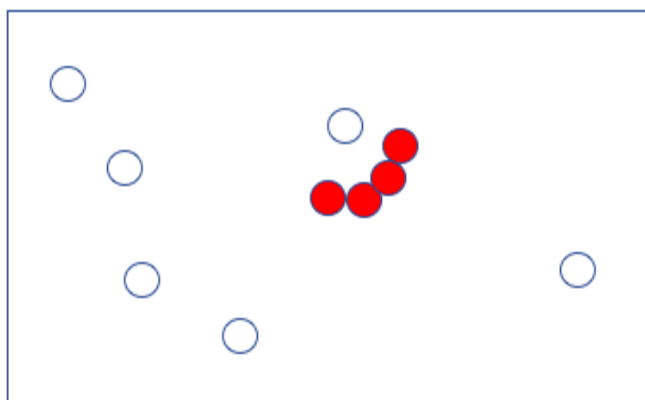
Al llegar a la fundación, como es costumbre, los niños nos reciben con los brazos abiertos y una gran sonrisa. Gloria nos brinda un café, mientras muy feliz nos manifiesta su agradecimiento al ver a los niños tan animados con las clases (así lo expresa ella): ahora sonrían

todo el tiempo, ya no pelean tanto entre ellos y lo que me tiene como sorprendida es que están haciendo cosas que antes hacían después de yo pedirselos muchas veces, por ejemplo, tienden sus camas recién se levanta, terminan de comer o de desayunar y se cepillan los dientes todos juiciosos, alistan la ropa que van a usar para sus clases, las zapatillas. A muchos no les gusta usar sacos, pero ahora son como más conscientes de cuidar la salud y entonces si está haciendo frío ellos mismos buscan algo con que abrigarse. Se han vuelto como más responsables en ese sentido.” Esto que expresa Gloria es algo bastante gratificante, ya que se ha evidenciado en los niños una mejoría en cuanto a los hábitos de autocuidado.

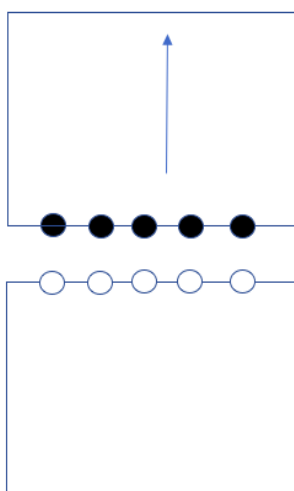
Iniciamos con una actividad que fortalece la atención y la confianza en sí mismos y en los demás: Los niños hicieron parejas, uno de ellos se venda los ojos, mientras su compañero le guiaba tocando sus hombros para dar dirección y la espalda para avanzar; debían ir de un cono a otro cono. Iniciamos con un desplazamiento lineal y después fuimos variando el recorrido.

Los niños que tienen los ojos vendados inician con temor y casi todos extienden sus brazos a los lados o al frente para sentirse seguros. A medida que pasa el tiempo, los niños permanecen con sus brazos abajo cada vez más. La función del guía es evitar que su compañero se haga daño durante los desplazamientos. Durante el desarrollo de esta actividad, escuche por parte de los niños expresiones como: “debes confiar en mí”, “debemos trabajar en equipo para lograr llegar”.

La cadena: Un niño (William) debía perseguir a los demás. El resto se podía mover libremente por un espacio delimitado. Al compañero que lograra atrapar, se hacía parte de la cadena, agarrándose de la mano.



Blanco y negro: Los niños formaron dos equipos, uno llamado blanco y el otro llamado negro, Santiago y Juana tuvieron la oportunidad de escoger sus equipos. Los niños se situaron sobre dos líneas paralelas, formando un pasillo, a 3 metros de distancia. A la señal se nombraba ¡Blanco! o ¡Negro! al oír el nombre del equipo, los integrantes del equipo mencionado corrieron hacia la línea de fondo, mientras el equipo contrario intentaba atraparlos antes de que logran llegar a ella. Se realizaron variaciones en las salidas: de pie, sentados, dando una vuelta, y combinamos estas mismas.



Finalizamos este día con una reflexión acerca del autocuidado en relación con la salud física y mental, explicándoles a cerca de la importancia de tener hábitos saludables del sueño, los

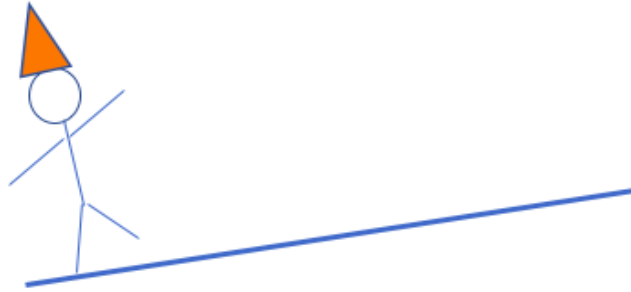
beneficios de una buena rutina de sueño. Además, de otros aspectos muy relevantes y fundamentales de un estilo de vida saludable: la alimentación que tiene que ver mucho con el cuidado del cuerpo, con su energía y con su salud; y por supuesto algo que se encuentra ligado a la alimentación es la realización de prácticas deportivas y además que generan una serie de beneficios en sus cuerpos que incluyen un desarrollo saludable y previene el riesgo de enfermedades. Los niños estuvieron muy atentos y entusiasmados con la idea de seguir practicando deporte para sentirse mejor.

- Viernes 23 de Noviembre de 2018

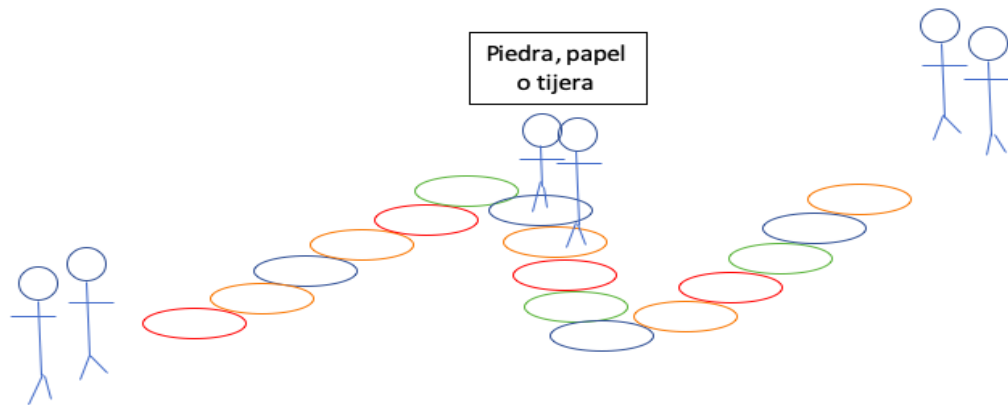
Al llegar a la fundación, nos reciben los niños en la entrada, listos con su ropa deportiva, muy ansiosos y preparados para la sesión de este día.

Iniciamos la sesión, con una actividad muy conocida por la mayoría de los niños llamada “Simón dice”; la cual fomenta escuchar y seguir indicaciones. Cada niño tuvo la oportunidad de dar la señal de simon dice, iniciamos nosotras para dar una idea, Simon dice: todos saltando, Simon dice: bailando, Simon dice: tocando la rodilla de su compañero, etc... y así sucesivamente cada niño dio una indicación. El grupo disfrutó de la actividad, se mostraron muy felices y creativos a la hora de inventarse la indicación.

Los transportistas de conos: Esta actividad se plantea con el objetivo de desarrollar y fortalecer el equilibrio y la coordinación. Cada niño se colocó un cono en la cabeza, de un extremo al otro extremo de una línea dibujada en el piso, sin que el cono se cayera. Si el cono se caía, los niños se devolvieron al punto inicial.



Llegar al otro extremo con piedra papel o tijera: Se realizó un camino con aros que conectaban un extremo con otro. Se dividió el grupo en dos equipos, Michelle y Julian lideraron esta tarea, cada uno conformó su equipo. En cada extremo del camino de aros, está ubicado un equipo, a la señal salió un integrante de cada equipo, saltando con pies juntos cada aro, cuando se encontraron los niños, jugaron piedra, papel o tijera, quien perdía se iba corriendo a la cola de su equipo y quien ganaba seguía avanzando en dirección al otro equipo, donde el siguiente de la fila sale al encuentro y de nuevo piedra, papel o tijera. Este espacio fue enriquecedor para mí en la medida en que, me sentí alegre de ver a los niños tan contentos, en sus caras se podía ver la felicidad de ganar en piedra papel o tijera o la pena de haber perdido y volver a iniciar el recorrido pero siempre con la mejor actitud.



Esta actividad tuvo tanta acogida por los niños que se extendió más de lo planeado,

- Martes 27 de Noviembre de 2018

Llegamos a la fundación para iniciar un día de practicas deportivas con los niños, ellos se encontraban listos, cada uno con ropa deportiva , zapatillas y su hidratación, como siempre muy dispuestos.

Realizamos un círculo y dedicamos este espacio para una breve reflexión con la intención de crear conciencia de lo íntimo y lo privado, sobre el cuerpo: Todos repetimos: “es tu cuerpo, es tuyo y es privado” un aspecto esencial de la responsabilidad y la independencia es enseñar a los niños a amar y respetar su cuerpo, y esto solo es posible conociéndolo. Les explicamos la diferencia de pensar que yo tengo un cuerpo a pensar que soy un cuerpo, que ser un cuerpo significa aceptar que mis ideas, emociones y sensaciones se originan también en mis huesos, órganos y músculos y que para cuidar el cuerpo es necesario empezar por aceptarlo y reconocerlo, porque a través de él podemos mostrarnos a las demás personas, relacionarnos con ellas y expresarnos ante el mundo. Con esta actividad, se logró evidenciar el interés en querer aprender más sobre su propio cuerpo, ya que participaban de manera muy activa, uno de los niños dijo: “yo quiero mi cuerpo, cuando yo me veo en el espejo, así este gordito” y para mí, compartir de manera abierta estos comentarios, expresa aceptación y amor propio.

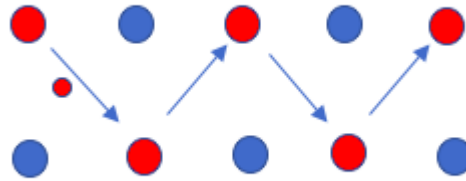
Finalizada la charla, nos dispusimos a calentar para nuestras prácticas deportivas, iniciamos con una actividad en donde cada niño debía indicar un animal y su debido desplazamiento y el resto del grupo debía seguirlo. Realizamos desplazamientos como sapitos (saltando), cangrejos (cunclillas), perro (4 apoyos), canguros, conejos (más saltos), entre otros.

Pelota zig-zag:

El objetivo de esta actividad, es desarrollar y fortalecer la coordinación y el trabajo en grupo.

Los niños formaron dos filas enfrentadas en orden de estatura, de menor a mayor. Al estar ubicados, asignamos dos colores (rojo y azul), formando una cadena en zig-zag para cada color. Le entregamos una pelota a cada grupo para iniciar con la explicación. Cada equipo debía

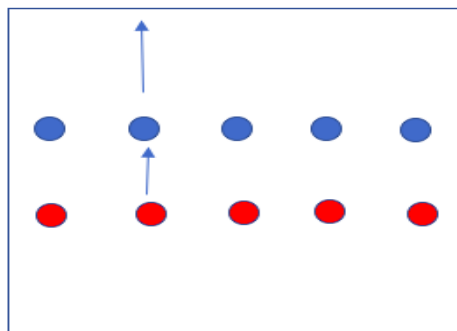
desplazar la pelota en zig-zag hasta el otro extremo sin dejarla caer, si la pelota caía, debía volver a empezar el recorrido desde el inicio.



Pepes y Pepitas:

Las mismas filas enfrentadas en la actividad anterior, pero ahora, cada fila es un equipo, un equipo se llamará Pepes y el otro Pepitas. Los Pepes llevaban una cinta roja en la parte trasera del pantalón y las Pepitas una cinta azul. Cuando gritábamos ¡Pepes!, estos se giraban rápidamente y corrían tras el equipo contrario, intentando quitarles la cinta para obtener un punto. Si gritábamos ¡Pepitas!, estos se giraban y persiguieron al otro equipo intentando quitarles la cinta para obtener un punto.

El campo estaba delimitado y los niños y niñas debían correr en línea recta. Los niños se mostraron muy motivados y emocionados por querer aportar puntos a su equipo.



- Viernes 30 de Noviembre de 2018 12/10/18

Docentes a cargo: Sara Gómez, Alejandra Ramos y Yuliana Ramos.

Al llegar a la fundación los niños estaban esperando muy ansiosos pues era un día muy especial, hoy iniciaron las prácticas deportivas en el agua. Recogí a los niños y a Gloria y nos desplazamos hasta la piscina (Barrio Marsella); en donde nos esperaban la profesora Alejandra Ramos y Yuliana Ramos (Docente en formación de la Universidad Pedagógica Nacional). Al llegar realizamos protocolo para el ingreso, inscripción y pago (este costo fue asumido por las docentes). Luego pasamos a los vestidores para cambiarse. Pasamos a las duchas y luego nos sentamos para dar algunas indicaciones, manejo del material y reglas de la piscina y por último pero no menos importante, resaltar la importancia del autocuidado en este medio, que aunque nosotras las docentes estaremos muy pendientes de ellos durante el desarrollo de las prácticas, cuidar de sí mismos es una responsabilidad permanente que tiene cada uno, especialmente en la realización de estas prácticas, de ahí, también la importancia de acatar las indicaciones de las docentes. Teniendo en cuenta que las piscinas son lugares de riesgo hay que tomar en consideración una serie de precauciones y conductas para minimizar cualquier posibilidad de accidentes.

Al dejar clara la normatividad del uso de la piscina, nos disponemos a realizar un calentamiento, sin antes mencionar la importancia del calentamiento, para evitar cualquier tipo de lesión y para preparar al cuerpo a las exigencias de la práctica. iniciamos con movilidad articular en orden ascendente: Girar tobillos, levantar las rodillas hacia la cadera, mover los brazos como aspas de molino hacia adelante y hacia atrás, estirar y flexionar brazos, etc... y para calentar usamos el juego de Juan dice: que se sienten, que se paren, que salten con un pie, que salten con el otro pie, que toquen la rodilla de su compañero, etc. Al finalizar el calentamiento, todos los niños se sentaron en el borde de la piscina, a cada niño se le dio un vaso plástico, para que llenara el vaso con el agua de la piscina y se fuera mojando de pies a cabeza el cuerpo, luego debían hacer lo mismo pero al compañero que tuvieran al lado. Para entrar un poco en calor, los niños debían mover sus pies muy rápido para lograr sacar el agua de la piscina y salpicar a sus compañeros. En

este punto, se logra identificar dos niños que se muestran temerosos al primer contacto con el agua: Julian y Juana; aun así realizan las actividades.

Luego, con mucho cuidado ingresamos a la piscina pequeña (60 centímetros de profundidad). Se ubicaron aros sumergibles por toda la piscina, para que los niños realizarán desplazamientos de pie pisando e identificando el color de los aros que iban sintiendo. Luego, debían desplazarse arrodillados por toda la piscina. Fuimos variando los desplazamientos: Visualizar un aro, caminar hacia él, arrodillarse e intentar tocar o coger el aro sin sumergir la cabeza. Lo más importante en este punto es darle seguridad a los niños, así que Julian y Juana, quienes aun se mostraban inseguros y temerosos, reciben mayor atención por parte de las docentes, el resto de los niños realizan las actividades con mayor fluidez.

Para finalizar, realizamos una actividad con pelotas. Los niños debían desplazarse de rodillas hasta el otro extremo soplando el agua para impulsar la pelota hasta el otro extremo de la piscina. La dificultad de los ejercicios iba variando en función de las mejoras observadas en los niños y las niñas.

Nos despedimos del agua con esta actividad y los niños salieron con mucho frío pero no podían disimular la felicidad por su experiencia en el agua; y es que la natación a pesar de ser un deporte individual, al practicarlos en conjunto con otros niños ayuda a mejorar las relaciones y produce en los niños hábitos necesarios de autocuidado.

Al llegar a la fundación los niños se despidieron diciendo gracias por haberlos llevado a la piscina. Fue bastante agradable observar sus caras y saber que habían pasado una mañana muy feliz al disfrutar de la piscina, algo que nunca, la mayoría había experimentado.

- Martes 4 de diciembre de 2018

Docentes a cargo: Sara Gómez, Alejandra Ramos y Yuliana Ramos.

Al llegar a la fundación, los niños estaban listos en la puerta cada uno con su maleta en hombros y dispuestos a subirse al carro. Nos saludamos con una gran sonrisa de oreja a oreja, ansiosos por estar en el agua. Subimos todos al carro y arrancamos hacia la piscina, en donde nos encontramos con la profesora Alejandra y con la Docente en formación Yulinana Ramos. Al llegar realizamos protocolo para el ingreso, inscripción y pago (este costo fue asumido por las docentes). Nos cambiamos, nos duchamos, realizamos un pequeño repaso de las reglas de comportamiento de la piscina, realizamos una pequeña reflexión acerca de la estrecha relación que existe entre las prácticas deportivas y el autocuidado, ya que el hecho de realizar deporte beneficiará muchos ámbitos tanto físicos, como emocionales, que hay que buscar actividades que nos guste realizar y que disfrutemos y nos hagan felices. Después de esta introducción, iniciamos con movimiento articular y calentamiento: una actividad de intentar tocar alguna parte del cuerpo de los compañeros según nuestras indicaciones y evitar ser tocado.

Todos ingresamos a la piscina pequeña, realizamos algunos desplazamientos de la sesión pasada para irnos familiarizando con el medio acuático. Luego, ubicamos pelotas en toda la piscina y dos aros por fuera de ella, los niños debían desplazarse hasta las pelotas y llevarlas arrodillados hasta los aros, hasta terminar con todas las pelotas. Variamos esta actividad, haciendo dos equipos, cada equipo debía llevar ciertos colores de pelotas hasta el aro que le correspondía a cada equipo.

En este punto, los niños mostraban un poco más de confianza para desplazarse y al trabajar en equipo.

Luego, con mucha precaución salimos de la piscina pequeña y nos sentamos en el borde de la piscina grande, en donde realizamos movimientos muy veloces con los pies para salpicar a todos. Con la ayuda de cada docente y el material de apoyo (gusanitos), uno a uno entraron al agua, realizamos cortos desplazamientos y volvimos al borde para continuar con el siguiente niño o niña. Julian y Juana se mostraron algo tímidos e inseguros al momento de ingresar al agua, el acompañamiento fue constante para generar seguridad y confianza. A continuación, volvimos a ingresar al agua de a 3 niños (uno por docente), los niños debían sujetarse del borde y dependiendo de la confianza que cada niño demuestre se va soltando poco a poco para generar

independencia. realizamos variaciones estando agarrados del borde, los niños debían soplar el agua como lo hicieron en la sesión pasada para transportar la pelota, igualmente según el desarrollo de cada niño se va avanzando progresivamente hasta que el niño logre realizar burbujas soplando debajo del agua.

Para finalizar, realizamos entradas al agua generando en los niños más independencia, ya no había acompañamiento por parte del docente desde el momento inicial, sino que los niños debían tomar la decisión de dejarse caer sabiendo que el gusanito los recibiría igual que el docente. Santiago, uno de los niños más pequeños, tomó la iniciativa y realizó la actividad motivando a los otros niños a perder el miedo. Uno a uno fueron pasando y los que realizaban la actividad iban saliendo del agua directo a los vestidores en compañía de Gloria. Julian y Juana tomaron un buen tiempo para entrar al agua, lo hicieron con el acompañamiento desde el inicio de las docentes. La sensación de seguridad debe estar presente en todo momento para permitir la exploración, ya que un niño que se siente inseguro y teme al agua no es capaz de aprender porque está bloqueado por el miedo. Después de terminar con la actividad, se escuchó a los niños a cerca de sus experiencias en el agua, los niños expresaron: “profe yo al principio tenía mucho miedo de irme hacia el fondo, pero con la ayuda de ustedes ya no siento tanto ese miedo” “yo al principio no quería soltarme del borde porque me daba muchísimo miedo, pero ya puedo soltarlo” “a mí sí desde que comenzamos con las clases no me ha dado miedo y hasta puedo meter toda la cabeza”.

Regresamos a la fundación y durante el recorrido los niños muy emocionados hablaban acerca de su experiencia y exclamaban que ya sabían nadar. En verdad es satisfactorio y enriquecedor escucharlos, verlos y sentir que en estas prácticas se crean espacios de confianza donde los niños pueden comunicarse y sentir que crecen junto a los demás compañeros. Esta sesión se desarrolló de forma satisfactoria, porque los niños cada vez muestran más seguridad en ellos y en la capacidad de poder lograr los ejercicios propuestos.

- Viernes 7 de diciembre de 2018

Docentes a cargo: Sara Gómez, Alejandra Ramos y Yuliana Ramos

Llegue a la fundación a recoger a los chicos, ellos como siempre esperando ansiosos y muy dispuestos para iniciar el día de prácticas deportivas.

Al llegar a la piscina, realizamos protocolo para el ingreso, inscripción y pago (este costo fue asumido por las docentes). Los niños se cambiaron y llegaron rápidamente a las duchas, se mostraban enérgicos y ansiosos por entrar al agua. Uno de los niños dijo: “profe estos días he practicado mucho como dar patadas” y sonrió. Gloria se acerca y me dice que practican encima de la cama entre ellos cómo deben mover los pies en la piscina.

Después de ducharnos, iniciamos con el calentamiento realizando una actividad llamada: camara lenta-camara rapida (movimientos lentos-movimientos rápidos), las docentes proponemos acciones: ir corriendo de un lado a otro, caminar hacia atrás, somos robots, somos mariposas, somos sapitos, etc. Terminado el calentamiento, iniciamos realizando varias entradas al agua, varios niños van mostrando un mayor dominio en el agua, algunos realizan burbujas realizando inmersión completa,

Pasamos a una actividad en el borde de la piscina, los niños se ubicaron en posición ventral (boca abajo), sosteniendo la tabla con los brazos extendidos al frente, los niños deben mover los pies lo más rápido posible (propulsión), ahora los niños deben entrar al agua y desplazarse adaptando el posición desarrollada en el borde. Es importante tener presente que a pesar de que la experiencia que se le propone a los niños debe ser objetivamente segura (que no suponga riesgo físico alguno), ya que los niños la pueden percibir como peligrosa y sentirse inseguros. El grupo en su mayoría, logra mantenerse sobre el caballito sin ayuda de las docentes. Se logra evidenciar más seguridad por parte de los niños estando dentro del agua, ya no gritan tanto, ni se demoran temerosos en el borde pensando en sí entrar.

La siguiente actividad, los niños realizaron desplazamientos de extremo a extremo de la piscina, llevando sobre la tabla un aro, mientras realizaban ejercicios de respiración (burbujas) con inmersión. Cada niño debe llevar dos aros en total, pero en cada recorrido llevaba un solo aro. En este punto, los niños han desarrollado la capacidad de responder a las exigencias del medio

acuático, algo que cada niño ha realizado a su manera fortaleciendo la confianza en sí mismos, la confianza en el entorno y la toma de decisiones.

Para finalizar, soltamos las tablas: distribuimos las pelotas en toda la piscina, formamos dos equipos, cada equipo debía desplazarse hasta la pelota, agarrarla y llevarla a su respectivo aro ubicado en uno de los bordes de la piscina. Solo podían transportar de a una sola pelota, los desplazamientos debían incluir burbujas con inmersión y por supuesto la propulsión (patadas). El juego fue un espacio agradable para ellos, lograban desplazarse con mayor seguridad, muy emocionados por llevar todas la pelotas a su respectivo aro.

En cada una de las prácticas que se han desarrollado, los niños salen felices y cansados y según nos cuenta Gloria, al momento en el que salimos del agua, que los días de Natación, se acuestan más temprano. “a mi me ha gustado el tipo de interacción de ustedes: las profesoras y los niños, también destaca nuestra labor y organización durante las prácticas deportivas: “están muy organizadas las clases y ustedes están pendientes de todos”, dice. Y es que es en estos momentos en donde reflexionamos acerca de que el autocuidado no solamente es cuidar de ti y de tu cuerpo, también lo vemos reflejado en la expresión de cariño de los niños, de dar afecto, sonreír, ser amables y agradecidos con nosotras. Vemos reflejado el autocuidado en el hecho de estar dispuesto ayudar y a dejarse ayudar, por la sensación que reflejan que les da, al ofrecer tanto.

- Martes 11 de diciembre de 2018

Docentes a cargo: Sara Gómez, Alejandra Ramos y Yuliana Ramos.

Al llegar a la fundación encontré unos niños dispuestos a gozarse su práctica deportiva como los anteriores días, la expresión de felicidad de cada uno de ellos es algo que genera y te transmite una clase de paz interior. Ellos saludan y se despiden con fuertes abrazos y picos.

Al llegar a la piscina, realizamos protocolo para el ingreso, inscripción y pago (este costo fue asumido por las docentes). Llegamos, entramos a los vestidores y nos cambiamos; al

salir, nos duchamos y realizamos el calentamiento habitual, para el desarrollo del calentamiento se realizó una actividad llamada Las pulgas, todos los niños y niñas van saltando con las piernas juntas por todo el espacio y nosotras, las profesoras, vamos variando los saltos de las pulgas: saltamos hacia atrás con las dos piernas juntas, saltamos con una pierna, saltamos con la otra pierna, saltamos lateralmente con las dos piernas juntas, etc.

Luego, realizamos dos minutos de entradas al agua con desplazamientos cortos e inmersiones con ayuda del gusanito. Posteriormente, pasamos a una actividad en donde los niños debían subirse a caballito sobre los gusanitos, una vez arriba, con ayuda de la tabla debían mantener el equilibrio en esa postura, esta actividad tiene como objetivo que cada niño descubra sus posibilidades de movimiento sobre el caballito.

Después, se realizó una actividad para que los niños experimentaran la posición horizontal, tanto en posición dorsal como ventral. Ambas se fundamentan en el mantenimiento permanente del equilibrio del cuerpo. Esta actividad se realizó con la ayuda de material flotante para cada mano de los niños (huesitos), al principio y como era de esperarse, los niños tienden a hundir las piernas y el cuerpo. La indicación que se da para corregir esto, se le pide a los niños que mueven sus piernas hacia arriba y hacia abajo, sin flexionar las rodillas. Julian y Juana realizan esta actividad con la ayuda de una profesora, ya que es una posición que genera inseguridad, así que la ayuda se genera sosteniendo la cabeza con una mano y la espalda levemente para que el niño sienta prácticamente que lo estamos cargando, con ellos, las actividades las repetimos un par de veces más que el resto para que se familiaricen con las posiciones y movimientos y cuando ya tengan confianza en sí mismos los soltamos por algunos segundos para que se den cuenta que pueden hacerlo solos y volvemos a generar la ayuda.

Para finalizar, y soltarnos un poco, realizamos entradas al agua con saltos, algunos niños lograban saltar al agua, realizar la inmersión completamente haciendo burbujas e intentaban salir a la superficie con ayuda de las profesoras. A otros niños, se les ofrecía una mano para generar un poco de seguridad al tomar la decisión de saltar. Los niños estaban muy motivados así que realizaban el salto y salían rápidamente para volver a saltar.

Hoy quisimos tener un detalle con los niños, recogimos donaciones: Regalos, juegos y refrigerios para los niños y niñas de la fundación, compartimos un espacio en donde los niños participaron de actividades recreativas, pintucaritas, juegos y baile.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Artículo 37. Constitución Política de Colombia de 1991.

Arruza, J., Arribas, S., Gil De Montes, L., Irazusta, S., Romero, S., Cecchini, J.A. (2008). Repercusiones de la duración de la Actividad Físico-deportiva sobre el bienestar psicológico. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 8(30), 171-183. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista30/artrepercusiones83.htm>

Bas, C. (2015). El deporte y la actividad física como herramientas de inserción social. Tesis de pregrado. Universidad. Torcuato Di Tella. Buenos Aires.

Beltrán Picón, Sol Patricia; Heilbron Barraza, Jurgen Heinrich (2018) Actividades deportivas, recreativas, académicas y culturales para niños con edades entre 6 y 12 años pertenecientes al estrato 1 y 2 de Barranquilla-Colombia. En revista Encuentros, Vol. 16-02 de julio-dic

CaracolRadio. (2012, agosto 16). *11 mil niños del ICBF no han podido encontrar un hogar adoptivo*. Recuperado 7 de diciembre de 2019, de http://caracol.com.co/radio/2012/08/16/nacional/1345115280_745400.html

Cardinali, D. (2007). *Neurociencia Aplicada: Sus fundamentos*. Argentina: Panamericana eds. recuperado en: http://books.google.com.co/books/about/Neurociencia_aplicada.html?id=3NcgrcIhQlAC&redir_esc=y

Carta de Ottawa. Primera conferencia internacional sobre promoción de la salud. Canadá, noviembre 1998.

Comisión Europea. (2011). *Desarrollo de la dimensión Europea en el deporte*. comunicación de la comisión al parlamento europeo, al consejo, al comité económico y social europeo y al comité de las regiones. Recuperado de <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2011:0012:FIN:ES:PDF>

Decreto 2743 de Noviembre 6 de 1968.

Escartí, A; Buelga, S; Gutierrez, M; Pascual, C. (2009). *El desarrollo positivo a través de la actividad física y el deporte: el programa de responsabilidad personal y social*. Revista de Psicología general y aplicada. Vol. 62. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Joan_Duda/publication/229117193_Clima_motivacional_metas_de_logro_y_motivacion_autodeterminada_en_futbolistas_cadetes_Motivational_climate_achievement_goals_and_self-determined_motivation_in_football_cadets/links/0fcfd50057114545cc000000/Clima-

motivacional-metas-de-logro-y-motivacion-autodeterminada-en-futbolistas-cadetes-
Motivational-climate-achievement-goals-and-self-determined-motivation-in-football-
cadets.pdf#page=46

Gaviria, D. F., & Arboleda, V. H. (2009). El tratamiento de los valores en la práctica. En B. E. Fernández, *Juego y deporte: reflexiones conceptuales* (págs. 66-68). Medellín: Funámbulos Editores.

Gaitan, O. (2014). *Guía práctica de las entidades sin ánimo de lucro*. Cámara de Comercio de Bogotá. Recuperado de <http://bibliotecadigital.ccb.org.co/bitstream/handle/11520/8345/Guia%20Practica%20Entidades%20sin%20Animo%20de%20Lucro.pdf?sequence=1>

García, J., Marín, M., Bohórquez, M. (2012). Autoestima como variable psicosocial predictora de la actividad física en personas mayores. *Revista de Psicología del Deporte*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235124455026.pdf>

Gutiérrez, N. (2014). *Experiencia pedagógica con niños, niñas y jóvenes de la fundación MIRUS a través del deporte para la vivencia de la alteridad* (Tesis de grado). Universidad Pedagógica Nacional.

Hernández, J. (1994). *Fundamentos del Deporte: Análisis de la estructura del juego deportivo*. (4.ª ed., p. 14). Barcelona: INDE. Barcelona: INDE.

ICBF. (2018, agosto 2). *612 niños, niñas y adolescentes fueron adoptados durante el primer semestre de 2018*. Recuperado de https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/com_13082018_nac_612_ninos_ninas_y_adolescentes_fueron_adoptados.pdf

Ley 181. Constitución Política de Colombia. 18 de enero de 1995.

Ley 1098. Código de la Infancia y la Adolescencia. Colombia. 8 de noviembre de 2006.

Lineamientos curriculares del preescolar (1998), establecidos por el Ministerio de Educación Nacional de Colombia.

Maza, G.; Balibrea, K.; Camino, X.; Durán, L.J.; Jiménez, P. J. y Santos, A. (2011). Deporte, actividad física e inclusión social. Una guía para la intervención social a través de las actividades deportivas, Madrid: Consejo Superior de Deportes y Dirección General de Deportes. Recuperado de <http://www.planamasd.es/sites/default/files/programas/medidas/actuaciones/WEB-GUIA+I.pdf>

Moreno, J. y Rabazo, M. (2005). El abandono del niño. Limitaciones en el estudio del abandono físico infantil. *Puertas a la lectura*, 140 - 152.

Olivera Betrán, J. (2006). «Hacia Una Nueva comprensión Del Deporte. Factores endógenos Y exógenos». *Apunts. Educación física Y Deportes*, Vol. 4, n.º 86, diciembre de 2006, pp. 3-6, <https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/300864>.

Orem D. (1993). Modelo de Orem. Conceptos de enfermería en la práctica. España. Mansson Salvat Enfermería.

Organización Mundial de la Salud. (2001). Sección Actividad Física. Recuperado de <http://www.who.int/gb>

Paredes, J. (2002). *El deporte como juego: un análisis cultural* (Tesis de doctorado). Universidad de Alicante.

Pineda, L., y Moreno, J. (2008). *Factores psicosociales asociados al abandono infantil de un grupo de adolescentes institucionalizadas en un centro de protección en la ciudad de Bogotá. Psychologia. Avances de la disciplina.* Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297225162005>

Prado, L., González, M., Paz, N. y Romero, K. (2014). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem Punto de partida para calidad de la atención. Artículo de revisión.

Presidencia de la República. (1989). *Derecho del Bienestar Familiar* [CODIGO_MENOR]. Recuperado 14 de agosto de 2018, de https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/codigo_menor.htm

Prieto, A. (2003). Modelo de promoción de la salud, con énfasis en actividad física, para una comunidad estudiantil universitaria. *Revista de Salud Pública*. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v5n3/20030.pdf>

Puig, N. (2000). El deporte en la perspectiva del año 2000. *Papers. Revista de Sociología*, [S.l.], v. 38, p. 123-141, oct. 1991. ISSN 2013-9004. Disponible en: <https://papers.uab.cat/article/view/v38-puig>. Recuperado de: [doi:http://dx.doi.org/10.5565/rev/papers/v38n0.1613](http://dx.doi.org/10.5565/rev/papers/v38n0.1613).

Programa Presidencial Colombia Joven Golombiao. (2003). Recuperado de <http://www.elbagre-antioquia.gov.co/Transparencia/BancoDocumentos/Programa%20Colombia%20Joven%202013.pdf>

Quiroga, S. (2000). Democracia, comunicación, deporte popular y cultura. *Lecturas: educación física y deportes. Revista digital*. Año 5 N° 18. Buenos Aires. <http://www.efdeportes.com/efd18a/democ.htm>

Ramírez, W; Vinaccia, S, y Suárez, G. (Agosto de 2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, (18), 67 - 75.

Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española* (22.aed.). Consultado en <http://www.rae.es/rae.html>

Redacción El Tiempo. (20 de noviembre de 2011). Cada día abandonan a dos niños en Colombia. *El tiempo*. Recuperado de <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-10800414>

Redacción El Tiempo. (17 de enero de 2017). “Todo niño necesita que alguien esté loco por él”: Jesús Palacios. *El Tiempo*. Recuperado de <http://www.eltiempo.com/vida/educacion/estado-actual-de-la-adopcion-en-colombia-47996>

Rodríguez, J., & Velázquez, J. (2016). Escuelas pedagógicas del deporte, estrategia para la convivencia en comunidades de UPZ 71 (Tesis de grado). Universidad Pedagógica Nacional.

Ruiz, Y. (2018, febrero 18). Bogotá: ciudad donde más se abandonan menores de edad en el país. Recuperado de <https://www.elespectador.com/noticias/bogota/bogota-ciudad-donde-mas-se-abandonan-menores-de-edad-en-el-pais-articulo-739827>

Organización Mundial de la Salud. (2003). Iniciativa Mundial Anual. Por tu salud, Muevete. Recuperado de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67876/WHO_NMH_NPH_PAH_03.1_spa.pdf;jsessionid=9E77F164AB6F94D178FFB57F0FA4AA4C?sequence=1

Organización Mundial de la Salud; Ministerio de Salud y Bienestar Social de Canadá; y Asociación Canadiense de Salud Pública. (1986). Carta de Ottawa para la promoción de la salud. Canadá. Recuperado de <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-promocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2006). Maltrato infantil y alcohol. Recuperado de https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/factsheets/fs_child_es.pdf?ua=1

Pérez, B. (2014). Salud: entre la actividad física y el sedentarismo. *Anales Venezolanos de nutrición*, 27(1), 119-128. Recuperado de <http://www.scielo.org.ve/pdf/avn/v27n1/art17.pdf>

Ramírez, W., Vinaccia, S., Suárez, G.R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67-75. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200008

Sánchez, P., Ureña, F., & Garcés de los Fayos, E. (2002). Repercusiones de un programa de actividad física gerontológica sobre la aptitud física, autoestima, depresión y afectividad. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 2(2). Recuperado de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/112251/106541>

Sanín, A. (2013). Abandono infantil: estado de la cuestión. Abandono infantil: instituciones de protección, significaciones y respuestas subjetivas de los niños. Proyecto de investigación. Universidad Católica, Colombia. Recuperado de <http://biblioteca.ucp.edu.co/ojs/index.php/textosysentidos/article/view/Fi%20le/810/770>

Santiago Valencia. Lanzamiento fundación REDassist. Recuperado de <http://santiagoovalencia.com.co/lanzamiento-fundacion-redassist/>

Tobon, O. (2015). El autocuidado una habilidad para vivir. Hacia la promoción de la salud. Recuperado de <https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/1870/1786>

Tuñon, Ianina, Fernando Laiño y Perez Rodriguez, Martín (2013). *Actividad física recreacional no escolarizada en niños/as en situación de vulnerabilidad social*. XXIX Congreso de la Asociación Latinoamericana de Sociología. Asociación Latinoamericana de Sociología, Santiago de Chile.

UNESCO. (1980). El niño y el juego: planteamientos teóricos y aplicaciones pedagógicas. Francia. Recuperado de <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000134047>

UNESCO, U. (2015). CARTA INTERNACIONAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE. *Educación Física Y Deporte*, 3(1), 3-6. Recuperado a partir de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/22805>

UNICEF(2005). La infancia amenazada. Recuperado de [https://www.unicef.org/spanish/publications/files/SOWC_2005_\(Spanish\).pdf](https://www.unicef.org/spanish/publications/files/SOWC_2005_(Spanish).pdf)

UNICEF (2006). *Excluidos e Invisibles*. Recuperado de https://www.unicef.org/spanish/sowc06/pdfs/sowc06_fullreport_sp.pdf