



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE**

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PRIMARIA**

**EL USO DE LAS TIC Y SU RELACIÓN CON EL CUIDADO DE LA
SALUD EN LOS TIEMPOS DE PANDEMIA EN LOS
ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE PRIMARIA DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN VELASCO ALVARADO DE
HUÀNUCO-2021.**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

AUTOR

ROJAS BERRIOS, EMERSON NILTON

ORCID: 0000-0002-3703-7822

ASESORA

PEREZ MORAN, GRACIELA

ORCID: 0000-0002-8497-5686

CHIMBOTE – PERÚ

2021

Equipo de trabajo

AUTOR

Rojas Berrios, Emerson Nilton

ORCID: 0000-0002-3703-7822

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Estudiante de Pregrado,
Chimbote, Perú

ASESORA

Pérez Morán, Graciela

ORCID: 0000-0002-8497-5686

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Facultad de Educación
y Humanidades, Escuela Profesional de Educación, Chimbote, Perú

JURADO

Zavaleta Rodríguez, Andrés Teodoro ORCID

ID: 0000-0002-3272-8560

Carhuanina Calahuala, Sofia Susana ORCID

ID: 0000-0003-1597-3422

Muñoz Pacheco, Luis Alberto

ORCID ID: 0000-0003-3897-0849

Hoja de firma del jurado

Mgtr. Andrés Teodoro, Zavaleta Rodríguez

Presidente

Mgtr. Sofia Susana, Carhuanina Calahuala

Miembro

Mgtr. Luis Alberto, Muñoz Pacheco

Miembro

Dra. Graciela, Pérez Morán

Asesora

Hoja de agradecimiento

A la Universidad Católica Los Ángeles Chimbote, a la Facultad de Educación y Humanidades, a la Escuela Académica Profesional de Educación Primaria y a todos los docentes de mi alma mater.

Dedicatoria

Con mucho afecto a mis padres por su
constante apoyo moral y oraciones.

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar la relación que existe entre el uso de las Tic y el cuidado de la salud en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021. El estudio fue de tipo cuantitativo, de alcance descriptivocorrelacional, con un diseño de investigación no experimental-correlacional. Se trabajó con una muestra de 35 estudiantes de ocho y nueve años de edad del nivel primaria. Se utilizó la prueba estadística denominada correlación lineal para comprobar la hipótesis de la investigación. Los resultados referentes al uso de las Tics se tuvieron que la mayoría de los estudiantes, es decir 16 estudiantes, se encuentra en categoría moderado y en proporción sobre la variable del cuidado de la salud se tuvo a 17 alumnos en la categoría moderado, asimismo la pendiente de la relación es positiva cuyo valor es 1.2619 y el coeficiente de correlación lineal es muy alta con $R^2=0.9343$. Finalmente se concluye aceptando la hipótesis de investigación que afirma que se determinó que existe relación positiva muy alta entre el uso de las Tic y el cuidado de la salud en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021.

Palabras claves: Salud, Tecnología de la Información y Comunicación.

Abstract

The present research had the general objective of determining the relationship between the use of ICT and health care in times of pandemic in first grade students of the Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021 Educational Institution. The study was

quantitative, descriptive-correlational in scope, with a non-experimental-correlational research design. We worked with a sample of 35 eight- and nine-year-old elementary school students. The statistical test called linear correlation was used to test the research hypothesis. The results referring to the use of ICTs were that most of the students, that is, 16 students, are in the moderate category and in proportion to the health care variable, 17 students were in the moderate category, as well as the The slope of the relationship is positive whose value is 1.2619 and the linear correlation coefficient is very high with $R^2 = 0.9343$. Finally, it is concluded by accepting the research hypothesis that states that it was determined that there is a very high positive relationship between the use of ICT and health care in times of pandemic in first grade students of the Juan Velasco Educational Institution. Alvarado de Huánuco-2021.

Keywords: Health, Information and Communication Technology.

Índice de Contenido

Equipo de trabajo	ii
Hoja de firma del jurado	iii
Hoja de agradecimiento	iv
Dedicatoria	v
Resumen	vi
Abstract	vii
Índice de tablas	xii
Índice de figuras	xiii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO	6
	TEÓRICO

2.1.	Antecedentes	6
2.1.1.	Antecedentes Internacionales	6
2.1.2.	Antecedentes nacionales	8
2.1.3.	Antecedentes regionales y locales	12
2.2.	Bases teóricas de la investigación	16
2.2.1.	Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC)	16
2.2.2.	Las Tic aplicadas a la Educación	17
2.2.3.	El uso de la multimedia en la Educación	19
2.2.4.	Herramientas Web 2.0	20
2.2.5.	Inclusión de las plataformas virtuales a la educación	21
2.2.6.	Influencia social y cultura de los medios de información	22
2.2.7.	El WhatsApp	23
2.2.8.	El drive	24
2.2.9.	Estrategia Aprendo en Casa	25
2.2.10.	Educación para la salud	26

2.2.11. Cuidado de la salud y hábitos saludables	27
2.2.1. La Higiene	28
2.2.2. La higiene y su importancia en las personas.	29
2.2.3. Higiene de la persona.	29
2.2.4. La higiene de los alimentos.....	35
2.2.4.1. Higiene en la preparación.	36
2.2.5. Higiene de la vivienda.	38
III. HIPÓTESIS	40
3.1. Hipótesis general	40
3.1.1. Hipótesis específicas	40
IV. METODOLOGÍA	41
4.1. Tipo y Nivel	41
4.1.1. El tipo	41

4.1.2.	Nivel de investigación	41
4.1.3.	Diseño de la investigación	42
4.2.	Población y muestra	43
4.3.	Definición y operacionalización de variables e indicadores	45
4.3.1.	Definición operacional	45
4.3.2.	Operacionalización de la variable	46
4.4.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	48
4.4.1.	Observación	48
4.4.1.1.	La escala valorativa	48
4.5.	Plan de análisis	50
4.6.	Matriz de consistencia	51
4.7.	Principios éticos	53
V.	RESULTADOS	55
5.1.	Resultados	55

5.1.1. Determinar la relación que existe entre el uso de las Tic y el cuidado de la salud en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021.	55
5.1.2. Identificar la relación que existe entre el uso de las Tic y el cuidado de los alimentos en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021.	57
5.1.1. Establecer la relación que existe entre el uso de las Tic y el cuidado del cuerpo en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021.	59
5.1.1. Analizar la relación que existe entre el uso de las Tic y el cuidado del ambiente en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021.	61
5.2. Análisis de resultados	63
VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	68
6.1. Conclusiones	68
6.2. Recomendaciones	69
Referencias bibliográficas	70

Anexos	75
Anexo 1: Instrumento validado	76
Anexo 2: Carta de la Institución donde realizo la investigación	82
Anexo 3: Carta del consentimiento informado	83
Anexo 4: Base de datos	85

Índice de tablas

Tabla 1 Población del grupo de estudio.	43
Tabla 2 Muestra de estudiantes	44
Tabla 2 Matriz de operacionalización de las variables	46
Tabla 3 : Escala de calificación	50
Tabla 4 Matriz de consistencia	51
Tabla 6 Relación entre el uso de las Tic y el cuidado de la salud en los estudiantes del primer grado de primaria -2021.	55
Tabla 7 Relación entre el uso de las Tic y el cuidado de los alimentos en los estudiantes del primer grado de primaria -2021.	57

Tabla 8 Relación entre el uso de las Tic y el cuidado del cuerpo en los estudiantes del primer grado de primaria -2021.	59
--	----

Tabla 9 Relación entre el uso de las Tic y el cuidado del ambiente en los estudiantes del primer grado de primaria -2021.	61
--	----

Índice de figuras

Figura 1 Línea de tendencia de la relación entre el uso de las Tic y el cuidado de la salud en los estudiantes del primer grado de primaria -2021.	55
---	----

Figura 2 Línea de tendencia de la relación entre el uso de las Tic y el cuidado de los alimentos en los estudiantes del primer grado de primaria -2021.	57
--	----

Figura 3 Línea de tendencia de la relación entre el uso de las Tic y el cuidado del cuerpo en los estudiantes del primer grado de primaria -2021.	59
--	----

Figura 4 Línea de tendencia de la relación entre el uso de las Tic y el cuidado del ambiente en los estudiantes del primer grado de primaria -2021.	61
--	----

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la tendencia mundial de proliferación de las diversas enfermedades es muy fuerte. La pandemia COVID-19 que se inició en el año 2020 se está viendo agudizada por muchos factores acumulativos, como el tráfico indiscriminado de animales salvajes, la dificultad para acceder a los sistemas sanitarios de calidad, además los accesos al agua potable de países y otros países del mundo. Numerosos estudios sobre el cuidado de la salud integral son promovidos por investigadores, docentes y otras instituciones entre los niños y estudiantes, ya sea en espacios escolares, hogares y entornos virtuales, constituyendo una variable muy actual, relevante e importante que debe ser investigada, dados los logros del aprendizaje y las soluciones que se proponen a las personas. Las crisis de salud actuales a menudo dependen de cómo las personas mejoran su aprendizaje y sus habilidades relacionadas con la atención médica.

En nuestro Perú en el contexto de la pandemia, los cambios en el comportamiento social debido a una nueva enfermedad han provocado enormes transformaciones en todos los aspectos de la salud de las personas. Los estudiantes de educación básica tanto inicial, primaria, secundaria y superior se enfrentan ahora a una nueva forma de aprender: el uso de herramientas virtuales y el acceso a las clases no presenciales ha supuesto un cambio enorme en sus métodos de interacción y aprendizaje. A pesar de las dificultades, existen diversas investigaciones realizados en nuestro país, tal es el caso de Valencia (2020) quien menciona “que debido a la falta de control de los padres sobre la participación en la educación virtual en la educación primaria, es difícil lograr una participación ordenada en los entornos virtuales” (p. 38); en los entornos de educación en general, existe

inegablemente muchos problemas, porque es difícil supervisar y dominar el entorno digital y se puede simular la asistencia presencial o clases remotas, utilizando los medios digitales para compartir información con fines educativos o culturales.

La Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco no es ajena a la situación existente al contexto mundial y nacional, existen aún dificultades en el uso de las Tecnologías de Información y Comunicación (TICs), se observa que las familias no estuvieron preparadas para la educación mediante plataformas virtuales y otros, de la misma manera el cuidado de la salud es preocupante en las familias por la expansión de la pandemia COVID-19, la falta de acceso al agua potables, así como el acceso a las medicinas es escaso, en tal sentido urge realizar investigaciones que describan y establezcan correlaciones entre diferentes variables asociadas a la educación y salud.

De lo descrito anteriormente se formuló el siguiente enunciado:

¿Cuál es la relación que existe entre el uso de las Tic y el cuidado de la salud en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021?

Por lo que el objetivo general fue:

Determinar la relación que existe entre el uso de las Tic y el cuidado de la salud en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la

Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021.
Asimismo los objetivos específicos fueron:

1. Identifica la relación que existe entre el uso de las Tic y el cuidado de los alimentos en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021.
2. Establecer la relación que existe entre el uso de las Tic y el cuidado del cuerpo en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021.
3. Analizar la relación que existe entre el uso de las Tic y el cuidado del ambiente en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021.

Esta investigación fue muy importante en el aspecto teórico, porque brindó aportes científicos relacionados con la el uso de las TICs en la educación primaria; asimismo con el propósito de identificar, establecer y verificar teorías y / o métodos científicos relacionados con el cuidado de la salud y sus correlaciones. Actualmente se utiliza las TICs como medio, recurso, plataforma y estrategia pedagógica, asimismo el cuidado de la salud es relevante en los tiempos de la pandemia, por lo que es necesario e importante cultivar los buenos hábitos saludables en los niños y otras actividades relacionadas. Al respecto Ortiz & Meléndez (2008) dice que “parece haber un consenso en la comunidad científica en lo que respecta a la inculcación de estos hábitos saludables desde edades tempranas como medida preventiva de algunas enfermedades que, pese a que

se desarrollan en la madurez, se relacionan con factores de riesgo establecidos en la infancia y la adolescencia” (p. 73).

En términos prácticos, esta investigación resultó beneficiosa porque describió la brecha entre la práctica tradicional sobre el uso de las TICs en los ambientes educativos y las prácticas modernas educativas, asimismo la realización de los buenos hábitos en salud de los niños a través del cuidado de los alimentos, cuidado del cuerpo y del ambiente contribuye y beneficia a las familias de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco quienes participaron en el estudio. Asimismo, buscó hacer sugerencias para mejorar el cuidado y los hábitos para prevenir el COVID-19.

En el Aspecto metodológico el uso de las TICs desempeña un rol muy importante en la educación de los niños del nivel primaria, por lo tanto, la investigación se diseñó con procedimientos estrictos y objetivos que ayudaron a describir los factores que afectan el aprendizaje virtual o educación a distancia. La investigación realizada en su forma metodológica es un antecedente relacionado de alta prioridad por estar vinculado directamente a la situación de atender la pandemia por COVID-19. En consecuencia y en primer lugar, la relación entre el cuidado de la salud, ya sea a través de los hábitos alimentarios, los hábitos de higiene física y el medio ambiente, permitió que los instrumentos de recojo de información o datos se adapten a las necesidades educativas y su validación sirven para posteriores estudios que se realicen.

El estudio fue de tipo cuantitativo, de alcance descriptivo-correlacional, con un diseño de investigación no experimental-correlacional. Se trabajó con una muestra de 35 estudiantes de ocho y nueve años de edad del nivel primaria. Se utilizó la prueba estadística denominada correlación lineal para comprobar la hipótesis de la investigación. Los resultados referente al uso de las Tics se tuvo que la mayoría de los estudiantes, es decir 16 estudiantes, se encuentra en categoría moderado y en proporción sobre la variable del cuidado de la salud se tuvo a 17 alumnos en la categoría moderado, asimismo la pendiente de la relación es positiva cuyo valor es 1.2619 y el coeficiente de correlación lineal es muy alta con $R^2=0.9343$. Finalmente se concluye aceptando la hipótesis de investigación que afirma que se determinó que existe relación positiva muy alta entre el uso de las Tic y el cuidado de la salud en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Crespo Gómez (2017) con su tesis de grado presentado en la Universidad de Cantabria, España, titulada “*El impacto de las tecnologías de la información y la comunicación (tic) en los cuidados de salud en España*”. Tuvo como objetivo describir el proceso de cambio que han originado las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en el sector sanitario español y más específicamente, en la provisión de cuidados de salud, la metodología usada fue de tipo cuantitativo, de nivel descriptivo y bibliográfico, se uso el marco cronológico para la recogida de la información se ha establecido entre los años 2000 y 2016, aunque también se ha utilizado algún trabajo publicado con anterioridad por tener información relevante para este trabajo. El autor concluye que la incorporación de las Tecnologías de la Información y Comunicación en el mundo de la salud se ha vislumbrado como motor de cambio en la mejora de los servicios prestados a la sociedad y es que estas herramientas, ya no se conciben como un sistema simple de comunicación, sino que se han instaurado como un elemento ineludible para la prestación de cuidados de calidad a la población actual.

Cabrera Reyes y Guiñansaca (2018) con su tesis de pregrado, presentado en la Universidad de Cuenca, Ecuador, titulada “*Influencia de las Tic en el índice de masa corporal de los adolescentes en Cuenca, 2017*”. Tuvo como

objetivo determinar la influencia del uso de las TIC en el Índice de Masa Corporal de los adolescentes en la escuela Víctor Manuel Albornoz, Cuenca, 2017. En el aspecto metodológico es un estudio descriptivo, de corte transversal. Se trabajó con un universo finito de 100 adolescentes de 10 a 15 años que estudian en la Escuela Víctor Manuel Albornoz. La técnica fue la encuesta. Se utilizó el programa coeficiente de correlación Rho de Spearman. En cuanto a los resultados obtenidos la edad de los participantes está comprendida entre 13 a 15 años con el 61%, la mayoría son mujeres con el 61%, la edad de inicio de uso del internet y teléfono móvil fue antes de los 10 años con el 69%. Según el Coeficiente de correlación Rho de Spearman entre IMC y uso de las TIC, el 43% de los adolescentes tienen sobrepeso y el 10% obesidad. Los autores arribaron a la siguiente conclusión donde este estudio hemos encontrado, que si hay relación entre el uso de las TIC y el IMC. Porque a mayor uso de las TIC relativas a la Televisión, computadora, internet y celular, mayor es el valor de IMC.

Agudelo, Aguilar y Andrade (2010) con su tesis de pregrado, presentado en la Pontificia Universidad Javeriana, Colombia, titulada: “*Situación de salud de los niños y niñas escolares de las instituciones educativas distritales de la localidad de Usaquén que están viviendo migración parental internacional, Bogotá (Colombia), julio -diciembre 2009*”. La tesis tuvo como objetivo general determinar la situación de salud de los niños y niñas de 6 a 17 años, que están viviendo migración parental internacional y se encontraban estudiando en las Instituciones Educativas Distritales, de la localidad de Usaquén de Bogotá D.C., durante el

período comprendido entre julio a diciembre de 2009; teniendo en cuenta su estado nutricional, disponibilidad y utilización de los servicios de salud, accidentes, apoyo social, morbilidad sentida y hábitos de sueño y descanso. En metodología se realizó un estudio descriptivo transversal o de corte. La población del estudio fueron 60 niños y niñas escolares de 6 a 17 años, que estudiaban en las Instituciones Educativas Distritales de la localidad de Usaqué en el 2009 y se encontraban viviendo migración parental internacional. Los autores concluyen que A través de la investigación, pudimos constatar que la migración parental internacional no influye negativamente en el estado de salud de los niños y niñas que actualmente la viven, ya que en cuanto al estado nutricional la mayoría de los niños consumen el número de comidas requeridas para su buen desarrollo y crecimiento, sin dejar a un lado que la cantidad no es sinónimo de calidad, aunque ellos se encontraban en un estado nutricional adecuado evidenciado por una clasificación nutricional de peso normal. En cuanto a la utilización de los servicios de salud, los niños y niñas acuden principalmente al médico de su EPS, cuando los signos y síntomas de la enfermedad no pueden ser manejados en casa.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Sánchez Angulo (2017) con su tesis titulada de pregrado de la Pontificia

Universidad Católica del Perú: *“Impacto del uso de las tecnologías de la información y la comunicación sobre el rendimiento escolar de los estudiantes del 2° grado de primaria de las escuelas públicas del Perú:*

Programa "Una laptop por niño"". Tuvo como objetivo el estimar el impacto del uso de las laptops xo del programa "Una laptop por niño" sobre el rendimiento académico de los estudiantes del segundo grado de primaria de las escuelas públicas del Perú para el año 2015. Se elaboró el marco teórico basado en las teorías del aprendizaje, de las cuales se identificaron cuatro mecanismos por medio de los cuales las TIC podrían contribuir al aprendizaje. Para el propósito de la presente investigación, se empleó el método de emparejamiento o propensity score matching para determinar el impacto del uso de las laptops xo y, adicionalmente, un modelo de regresión lineal (MCO) para evaluar el efecto de las horas de uso promedio de las laptops xo que realizan los estudiantes a la semana. Se utilizó los datos de la Encuesta Nacional a Instituciones Educativas (ENEDU) y la Evaluación Censal de Estudiantes (ECE) ambas del año 2015. Los resultados obtenidos no son estadísticamente significativos, por lo cual no se puede concluir con certeza que el uso de las laptops xo tenga impacto sobre el rendimiento académico de los estudiantes del segundo grado de primaria de las escuelas públicas del país.

Ore Cuevas (2020) con su tesis titulada de pregrado de la Universidad Católica Los Ángeles Chimbote, titulada *"Uso de las tic y comprensión lectora de los estudiantes del 2° grado de educación primaria de la institución educativa N°64040 "José Abelardo Quiñones Gonzales" de*

Pucallpa, 2020." Tuvo como objetivo demostrar si existe relación directa entre el uso de las TIC y la comprensión lectora de los estudiantes del 2° grado de educación primaria de la Institución Educativa N°64040 "José Abelardo Quiñones Gonzales" de Pucallpa, 2020. La metodología de la

investigación fue de tipo cuantitativo, de nivel descriptivo-correlacional y de diseño correlacional-transversal. La población estuvo conformada por todos los estudiantes de nivel primario de la Institución Educativa N°64040 “José Abelardo Quiñones Gonzales” y la muestra conformada por 30 estudiantes de 2do grado de dicha I.E. Para la recolección de datos se utilizó una encuesta para recoger información acerca de la variable de uso de TIC y otra para comprensión lectora, Los resultados de la investigación fueron los siguientes; en la variable de uso de tic, un 100% de los estudiantes de 2do grado de primaria de la Institución Educativa N°64040 “José Abelardo Quiñones Gonzales”, se encuentran en un nivel regular y en la variable de comprensión lectora, un 97% de los estudiantes de 2do grado se encuentran en un nivel regular y el 3% restante en un nivel alto. Se concluye que; no existe una relación directa significativa (valor $r = -0.198 - p = 0.295 \leq 0.05$) entre el uso de TIC y la comprensión lectora de los estudiantes del 2° grado de educación primaria de la Institución Educativa N°64040 “José Abelardo Quiñones Gonzales” de Pucallpa.

Bustamante Salazar (2017) con su tesis titulada de pregrado de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, titulada *“La lonchera saludable y su influencia en el aprendizaje de los escolares del 1er grado de primaria de la institución educativa N° 20359 de la Ugel 09 en el año*

2017”. Tuvo como objetivo determinar la influencia de la lonchera saludable en el aprendizaje de los escolares del 1ER grado de primaria de la Institución Educativa N° 20359 de la Ugel 09 en el año 2017. Esta investigación de tipo descriptiva simple, tiene como objetivo determinar la influencia del consumo de loncheras saludables en el aprendizaje de los escolares del 1ER grado de primaria de la Institución Educativa N° 20359 de la Ugel 09 en el año 2017. La muestra poblacional estuvo conformada

por 3 docentes, 63 padres de familia y 63 escolares a los cuales se les aplicó la encuesta, que midió sus conocimientos sobre loncheras saludables, en cuanto a su importancia, la clasificación, composición, alimentos que se deben incluir, cuidados y conservación de los mismos. La nutrición es uno de los pilares fundamentales en el desarrollo de una persona, una adecuada alimentación en la etapa escolar permitirá al niño crecer adecuadamente y responder en forma óptima a las exigencias escolares. Los cambios de la economía alimentaria mundial se han reflejado en los hábitos alimentarios; por ejemplo, hay mayor consumo de alimentos muy energéticos con alto contenido de grasas, sobre todo grasas saturadas, y bajos en carbohidratos no refinados. Estas características se combinan con la disminución del gasto energético que conlleva un modo de vida sedentario. Por otro lado, en el Perú el exceso de peso (sobrepeso y obesidad) en niños en edad escolar, ha ido aumentando progresivamente, la Lonchera escolar es una comida intermedia entre las comidas principales del niño, que proporciona la energía necesaria para desarrollarse adecuadamente contribuyendo a un buen rendimiento físico y mental durante el horario escolar, cubriendo aproximadamente entre el 10-15% de sus requerimientos calóricos diarios. Es importante considerar que la voluntad de los niños juega un papel importante en la selección de los alimentos de la lonchera escolar que son enviados por los padres desde casa o adquiridos por los niños en los quioscos de la institución educativa, conocerlos es importante para poder abordar y prevenir problemas nutricionales.

2.1.3. Antecedentes regionales y locales

Pumayauri de la Torre (2010) con su tesis titulada de pregrado de la Universidad de Huánuco, titulada *“Aplicación del software educativo “El ABC del cuerpo humano” para mejorar el aprendizaje de los alumnos del quinto grado de primaria de la I.E N° 32004 San Pedro – Huánuco – 2007”*. Tuvo como objetivo determinar el efecto de la aplicación del software educativo “El ABC del cuerpo humano” en el aprendizaje de los alumnos del quinto grado de primaria. La metodología usada se llevó a cabo un

estudio cuasi-experimental con dos grupos de 36 alumnos en el grupo experimental y 32 en el grupo control procedentes de la I.E N° 32004 San Pedro, departamento de Huánuco, durante el periodo 2009. Se utilizaron en la recolección de datos prueba de conocimiento, escala de actitudes y evaluación de habilidades. Para el análisis inferencial de los resultados se utilizó la Prueba U Mann-Whitney para muestras independientes. Los resultados alcanzados luego de aplicar el software educativo se encontraron diferencias en el rango promedio entre el grupo experimental y grupo control en las notas de conocimiento (49,11/18,06), en las puntuaciones de las actitudes hacia la tecnología (48,86/18,34) y en las habilidades de aprendizaje (48,65/18,58). Todas estas diferencias resultaron ser significativas estadísticamente ($P \leq 0,05$). Se concluye: El software educativo “el ABC del cuerpo humano” influye en el incremento del conocimiento, así mismo eleva la percepción positiva de la actitud hacia la tecnología y mejora las habilidades de aprendizaje.

Gómez Godoy (2016) con su tesis titulada de Postgrado de la Universidad de Huánuco, titulada “*Gestión de los medios informáticos y rendimiento académico en el área de comunicación en los estudiantes de la I.E. Progreso - Ambo - Huánuco 2014*”. Tuvo como objetivo explicar cómo influye el uso pedagógico de los medios informáticos en el desarrollo de las capacidades de expresión y comprensión oral, comprensión de textos y producción de textos del área de comunicación en estudiantes del 4° Grado de Primaria de la Institución Educativa de Progreso- Ambo 2014. Debido a la importancia que tienen las capacidades de la expresión y comprensión

oral, comprensión de textos y producción de textos en el área de comunicación, es que decidí apoyarme en los recursos tecnológicos para lograr la adquisición de aprendizajes de una manera adecuada y productiva. En particular centré mi investigación en los medios informáticos, el cual proporciona diferentes actividades para que el docente prepare sus clases con el uso de las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC). La presente investigación se abordó desde el enfoque cualitativo y cuantitativo, porque tal como menciona Gómez (2009) utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente. Es un estudio a nivel explicativo, cuyo diseño desarrollado fue el no experimental. Tiene como atención primordial explicar y cuantificar la correlación entre las variables en este caso el uso de los medios informáticos con el desarrollo de la expresión y comprensión oral, comprensión de textos y producción de textos del área de comunicación en los estudiantes de 4° Grado de Primaria de la Institución Educativa de Progreso- Ambo 2014. La población estudiada estuvo constituida por los estudiantes de la Institución Educativa de Progreso de Ambo y la muestra fue los estudiantes del 4° Grado de Primaria de la Institución Educativa de Progreso- Ambo 2014. Para el recojo de datos, se utilizó la técnica de observación y análisis. Los instrumentos utilizados fueron la lista de cotejo, para observar el rendimiento académico antes y después de trabajar con los medios informáticos. Los resultados obtenidos comparándolo después de utilizar los medios informáticos mejoraron significativamente a lo que se venía trabajando con métodos tradicionales y desactualizados para la adquisición de nuevos conocimientos. Las acciones

realizadas durante la investigación han demostrado que los El uso de los medios informáticos en el área de comunicación ha sido innovadora y motivadora para los estudiantes, ya que despertó su interés por la diversidad de actividades y por la facilidad de acceso a la misma, lo que permitió que los estudiantes logaran interactuar con el uso de los medios informáticos. El nivel del rendimiento académico promedio de los estudiantes, que se aplicaron antes de hacer uso de los medios informáticos fue menor, que los resultados después de trabajar con los medios informáticos, donde mejoró en un porcentaje mayor el rendimiento académico en los estudiantes. Los resultados obtenidos con referencia a la influencia del uso de los medios informáticos para desarrollar la capacidad de la expresión y comprensión oral, vemos que el porcentaje de influencia fue mayor cuando se utilizó los medios informáticos en forma adecuada. Los resultados obtenidos con referencia a la influencia del uso de los medios informáticos para desarrollar la capacidad de la comprensión de textos vemos que el porcentaje de influencia fue mayor cuando se hizo uso a los medios informáticos en forma divertida y adecuada. Los resultados obtenidos con referencia a la influencia del uso de los medios informáticos para desarrollar la capacidad de producción de textos vemos que el porcentaje de influencia fue mayor cuando se hizo uso a los medios informáticos en forma pertinente.

2.2. Bases teóricas de la investigación

2.2.1. Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC)

Hecha las indagaciones y de acuerdo con la definición de la Comisión Europea, las Tecnologías de la información y las Comunicaciones - TIC – “son una gama amplia de servicios, aplicaciones, y tecnologías, que utilizan diversos tipos de equipos y de programas informáticos, y que a menudo se transmiten a través de las redes de telecomunicaciones” (Romera, 2014, p. 84).

Es un consenso en la actualidad por diversos estudiosos que “la Internet ofrece a los ciudadanos y usuarios del sistema sanitario un espacio de información sobre salud, un medio de comunicación y una herramienta para la provisión de servicios médicos” (Powell, Darvell, et al., 2003). La tendencia mundial contemporánea plantea que “existe un gran volumen de información sobre temas relacionados con la salud y su gestión diaria” (Kivits, 2004). Toda esta información está disponible a través de numerosas fuentes (ya sean profesionales médicos, autoridades públicas, grupos de pacientes o medios de comunicación) y es accesible mediante diferentes canales (televisión, radio, revistas, consultas médicas, Internet...) (Kivits, 2006). Este nuevo contexto “se caracteriza por la continua interacción entre diferentes medios, actores y canales en relación con los procesos de información y comunicación en el ámbito de la salud” (Seale, 2003).

El uso de las TIC implican el acceso y manipulación hacia “el conjunto

de herramientas, soportes y canales para el tratamiento y acceso a la información, que generan nuevos modelos de expresión, nuevas formas de acceso y nuevos modelos de participación y recreación cultural” (González, 1998, p. 18)

En los últimos años, las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) se han convertido en una parte importante de la mayoría de las actividades humanas en los campos industrial y social. Las aplicaciones de este último están actualizadas, desde la provisión de comunicaciones simples de voz y datos hasta la provisión de interconexiones en servicios de salud, educación, compras y ventas, e investigación y desarrollo.

2.2.2. Las Tic aplicadas a la Educación

Es innegable que “la revolución tecnológica conlleva una actualización constante, constituyendo un proceso dinámico y en continuo cambio. Por ello, resulta difícil extraer una definición exacta de dicho término” (Romera, 2014). Según Adell (1997) dice que “las Nuevas Tecnologías son aquel conjunto de procesos y productos derivados del hardware y software tecnológico, de los diversos soportes de la información y de los posibles canales de comunicación, sean los que fueren, relacionados con el almacenamiento, procesamiento y transmisión de datos”. Del mismo modo, Maris Brionis (2001) entiende las Tecnologías de la Información y la Comunicación como “...el conjunto de tecnologías que posibilitan y ayudan a adquirir, procesar, almacenar, producir, recuperar, presentar y

difundir cualquier tipo de información a través de señales de naturaleza acústica, óptica o electromagnética” (p.8).

Por otro lado, para tener un amplio conocimiento sobre las TIC, es necesario conocer sus principales características, las cuales determinan su influencia. Según Cabero (1998) las principales son: inmaterialidad, interconexión, interactividad, instantaneidad, elevados parámetros de imagen y sonido, mayor importancia a los procesos que a los productos, creación de nuevos lenguajes expresivos, tendencia a la automatización, incremento constante del volumen de información, y la transformación del espacio y del tiempo. Algunas de ellas tienen más importancia e influyen más directamente en el ámbito educativo, ya que por ejemplo: gracias a la inmaterialidad, la información es utilizada constantemente en el proceso de E-A, exigiendo desarrollar una actitud crítica y reflexiva para su adecuada selección y utilización; la interconexión permite que muchas veces utilicemos las TIC de un modo polivalente pues ofrecen múltiples posibilidades; tanto niños como docentes pueden interaccionar y comunicarse mediante las TIC, gracias a su interactividad, que además convierte al niño/a en protagonista del proceso; así como destaca la instantaneidad por permitir acceder a información que anteriormente considerábamos inaccesible debido a la existencia de barreras espaciotemporales; la imagen y el sonido que ofrecen las TIC también poseen para nuestra labor una gran utilidad, favoreciendo la motivación e interés de los alumnos/as hacia la tarea; la característica que

hace que las TIC otorguen mayor influencia al proceso es imprescindible en la enseñanza, y deberíamos extrapolarla a nuestra práctica diaria en todas las áreas, pues los niños/as deben comprender que lo importante del proceso no es el resultado final sino todo el esfuerzo y trabajo realizado para conseguirlo; y del mismo modo, la existencia de nuevos lenguajes requiere que los niños/as desarrollen nuevas habilidades y estrategias para comprenderlos y expresarse correctamente.

2.2.3. El uso de la multimedia en la Educación

Lo más atractivo y didáctico para el desarrollo de procedimientos, habilidades y conocimientos educativos, son las aplicaciones multimedia interactivas. “Los sistemas Multimedia, en el sentido que hoy se da al término, son básicamente sistemas interactivos con múltiples códigos” (Bartolomé, A. 1994).

Vygotsky (1896) dice que “En la práctica educativa, la acción del educador como mediador se hace más relevante, porque apoya las potencialidades, el desarrollo de nuevas capacidades, a partir de las propias competencias intelectuales”.

Estas son algunas fortalezas que se evidencian en los procesos de formación cuando se implementa herramientas multimedia. Permiten utilizar diferentes medios (texto, voz, imágenes...)

□

- Permiten la intervención individualizada.
- Facilitan el trabajo autónomo.

- Mayor motivación para el usuario.

- Mayor retroalimentación al realizar las actividades.
-

Facilitan el seguimiento, conociendo los niveles alcanzados en las diferentes actividades realizadas y el procedimiento seguido por el sujeto en la realización de las actividades

2.2.4. Herramientas Web 2.0

Las autoras Orjuela, Osorio y Parra (2016) dicen que “con independencia de los planteamientos psicopedagógicos que sustenten la acción docente (conductismo, cognitivismo, constructivismo, socio-constructivismo...) un buen uso didáctico de las TIC siempre enriquece los procesos de enseñanza y aprendizaje. Además, situados en esta sociedad de la información que exige una fuerte disminución de las prácticas memorísticas/reproductoras en favor de las metodologías socioconstructivistas centradas en los estudiantes y en el aprendizaje autónomo y colaborativo, los entornos sociales para la interacción que ofrecen las aplicaciones de la Web 2.0 constituyen un instrumento idóneo para ello” (p. 86). No obstante, hay que tener en cuenta que en general constituyen herramientas avanzadas que solamente las utilizará en las

aulas el profesorado que disponga de recursos, formación y experiencia en el uso educativo de las TIC.

2.2.5. Inclusión de las plataformas virtuales a la educación

Como se ha comentado en los apartados anteriores, la inclusión de las Tecnologías de la Información y la Comunicación al proceso educativo, ofrece una gran diversidad de posibilidades. En este sentido, Díaz (2009) afirma que “las plataformas educativas constituyen una modalidad flexible e interactiva, fomentando la educación integral y personalizada, ya que permite adaptarse al ritmo de cada uno. Su función principal se basa en generar, organizar y administrar los contenidos vía Internet; es decir, ofrecer un proceso de enseñanza-aprendizaje personalizado en un espacio formativo virtual”. Se trata de un software que se instala en un servidor con un objetivo principal: facilitar el proceso educativo; utilizando para ello diferentes aplicaciones sincrónicas o asincrónicas. Su estructura varía en función de la finalidad y las necesidades, pero todas ellas poseen tres áreas fundamentales: usuarios (aula virtual para alumnos y profesores), administración (gestión y configuración) y base de datos y software (soporte técnico). Las plataformas educativas presentan diferentes participantes que poseen diferentes funciones, llamados usuarios. Los principales son: profesores (controlan el aula, suben contenidos, registran notas...), alumnos (acceden a contenidos y actividades, suben archivos, entran en foros...), visitantes (personas externas sin clave que sólo observan), administrador (gestiona y administra la plataforma en general),

web master (responsable de la plataforma) y soporte técnico (resuelve problemas).

2.2.6. Influencia social y cultura de los medios de información

El autor Vargas (2018) en sus aportes de investigación manifiesta que “las programaciones televisivas influyen dentro de un contexto social mediante su amplitud de señal; es decir la televisión se caracteriza por llevar la señal de imagen y video de manera amplia y todo eso depende de la radiación de la señal”. En el campo de la educación, Chile, Argentina, Perú y otros países han diseñado programas de educación infantil para el público infantil para profundizar su aprendizaje en el desarrollo. Los medios de comunicación o medios técnicos cobran importancia por su utilidad y la información que aportan al receptor, en este sentido existen todo tipo de computadoras, teléfonos móviles, Internet y TV, además los “videojuegos, entre otros son considerados herramientas comunes aplicadas en el día a día por los estudiantes en búsqueda de recopilar información de su pertinencia; quedando en la obsolescencia los materiales tradicionalmente utilizados como cuadernos, lápices, lapiceros, libros, considerando que en éste último no se puede mantener a la velocidad en la que hoy en día se mueve la información actualizado”.

En esa misma línea Vargas (2018) dice que “los medios de comunicación han aportado bastante para la comunicación o acortar distancias entre dos puntos , se considera como recursos que ha facilitado el acortamiento del tiempo en la comunicación debido a un gran desarrollo tecnológico y en el manejo apropiado de la información”, además en su utilidad en el manejo de la

información de tal manera que se ha convertido como parte clave en la información en donde se expresa en el siguiente parafraseo: “...Quién tiene la información tiene el poder...”, Piense en ello como uno de los principales logros de la humanidad, porque enriquece el conocimiento de la humanidad. De esta forma, la televisión, como medio de información, puede gestionar horarios suficientes para transmitir eventos relacionados con diversos ámbitos como la política, la sociedad, la economía, el deporte y la educación a nivel nacional e internacional.

Todo depende del público al que se atienda, es decir, los programas emitidos están dirigidos a públicos o segmentos públicos seleccionados; es decir, programas dirigidos a jóvenes, mujeres, performances, etc. El propósito de estos programas es hacer que la gente se interese por el producto o la promoción en la televisión.

2.2.7. El WhatsApp

El WhatsApp se ha convertido una de las plataformas mas interesantes en estos tiempos de la pandemia, se ha convertido como un recurso de alojamiento de intercambio o de almacenamiento de archivos. Al respecto, es una herramienta en donde se ha convertido como mensajería para los teléfonos inteligentes en donde se envía y se recibe mensajes, así como videos, imágenes, audios, grabaciones de audio (notas de voz), documentos, ubicaciones, contactos, gifs, así como llamadas y videollamadas con varios participantes a la vez, entre otras funciones. Este conjunto de recursos ha facilitado en el desarrollo de los contenidos o temas planificados en donde se integra

automáticamente a una libreta de contactos en donde facilita el intercambio de la información de manera instantánea.

En consecuencia, el WhatsApp como recurso y herramienta poderosa, actualmente a llegado a convertirse en ayuda para el aprendizaje de los niños y niñas, asimismo viene a confirmar lo ya expuesto en el estudio de Sanz (2014) sobre el lugar relevante que esta aplicación ha ocupado en nuestras vidas y en la vida de los jóvenes. Por lo tanto, Mosquera (2016) a la vez subraya que: “si usamos los mismos canales de comunicación que ellos emplean en su vida diaria, cabe esperar que la comunicación sea más frecuente, continua y fluida”. Esto quiere decir que es afán del docente en su uso eficiente o desarrollar la estrategias y su correcta aplicación pedagógica.

2.2.8. El drive

El drive también es conocido como una biblioteca de almacenamiento para archivos, videos y fotos, y los archivos almacenados en la unidad se pueden compartir con otros usuarios de forma privada o pública. También tenemos paquetes de oficina de Google, como Word, Excel y documentos de presentación, estos recursos pueden ayudar a los usuarios a compartir información, trabajar solos o en grupos. De manera similar, los formularios se utilizan para desarrollar encuestas en línea o hacer formularios para recopilar información.

2.2.9. Estrategia Aprendo en Casa

Como parte de la educación virtual o no presencial, nació el programa “Aprendo en casa”, de ésta manera se convirtió en una estrategia nacional de educación a distancia para asegurar el lanzamiento y la continuidad de los servicios educativos en el contexto de emergencias de salud. Según R.M. No.160-2020-MINEDU, a partir del 6 de abril de 2020, después de la implementación de esta estrategia, Todas las escuelas públicas podrán abrir la educación básica virtual a nivel nacional. En el corto plazo, esta estrategia de educación a distancia multicanal brindará a los estudiantes de educación básica del país orientación, materiales y recursos para desarrollar habilidades que están incluidas en el plan de estudios nacional para superar las emergencias actuales y convertirlas en oportunidades para aumentar la conciencia cívica. Mantener intereses comunes. De mediano a largo plazo complementado con la práctica docente, enfocándose en la participación de estudiantes en áreas rurales y remotas para crear oportunidades. (RM 088, 2020). En tal sentido “la estrategia se formulará utilizando plataformas en línea, estaciones de radio nacionales y estaciones de televisión nacionales, y se deben considerar los siguientes aspectos: canales de comunicación relevantes; experiencia de aprendizaje; materiales y recursos utilizados para lograr el aprendizaje, evidencia de aprendizaje y tiempo”. (MINEDU, 2020).

El artículo N° 1 de la R.M N°160-2020-MINEDU, aprueba organizar el inicio del año escolar con la implementación de esta estrategia “Aprendo en casa” y de esa manera “garantizar los servicios educativos mediante la educación a distancia en

escuelas públicas en el marco de la prevención control de emergencias sanitarias de COVID-19” (Minedu, 2020). La estrategia se basará en “cumplir con la normativa y funcionará como complemento después del inicio del servicio educativos presenciales” (Decreto Supremo 029-2019-VIVIENDA, 2019). Por tanto la estrategia Aprendo en Casa “es una estrategia nacional de educación a distancia desarrollada por el Ministerio de Educación para asegurar el inicio y continuidad de los servicios educativos en el marco de la emergencia sanitaria”. Según R.M. No. 160-2020-MINEDU, (Minedu, 2020). La estrategia “Aprendo en casa” tiene como objetivo brindar una serie de situaciones de aprendizaje y recursos didácticos para promover el aprendizaje de los estudiantes en todo el país. Estas necesidades son diferentes en cada nivel educativo y son las herramientas principales y directas que puede utilizar. Están en formato digital en la plataforma “Aprendo en casa”, pero también se realizan como conferencias de programación de señal abierta. TV y radio. El objetivo de la estrategia “Aprendo en casa” es brindar a todos los estudiantes de educación básica del país la posibilidad de desarrollar las habilidades identificadas en el plan nacional de estudios y ayudar a superar las emergencias en un corto período de tiempo. Esta será una oportunidad para mejorar la ciudadanía, el autocuidado y la responsabilidad por el bien común.

2.2.10. Educación para la salud

La Real Academia de la Lengua Española (RAE, 2001) define a la salud como el “estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones”. No obstante, la OMS a define como “el estado de bienestar general, tanto físico,

como psíquico y social”. (1948, citado por Navarro, 1998). En consecuencia, La educación para la salud tiene como objetivo estimular y aprender comportamientos, actitudes y conocimientos relacionados con la salud del estudiante, cubriendo los siguientes aspectos: alimentación y nutrición, educación sexual, educación en rehabilitación de drogas, ejercicio físico, prevención de accidentes, educación en seguridad vial, cuidado personal: higiene y salud, Psicología de la Salud (Porras, 2010). En las escuelas, se imparte a través de cursos, es decir, no corresponde a un solo campo de conocimiento, sino que penetra en todos los campos. Sin embargo, el dominio de conocimiento más específico de la educación para la salud es la educación física en su cuarto bloque: “Actividad física y salud”.

El cuidado de la salud es el “conjunto de prácticas y comportamientos orientados a desarrollar acciones de limpieza y aseo que favorezcan la salud de las personas”. Córdoba (2014)

2.2.11. Cuidado de la salud y hábitos saludables

La calidad de vida es un concepto complejo que surgirá una vez que se satisfagan las necesidades básicas de un individuo. Los factores que inciden en esta cualidad son los siguientes: salud emocional, patrimonio familiar, salud, opiniones profesionales, relaciones interpersonales e integración comunitaria. Ardila (2003) propone una definición integradora de calidad vida, describiéndola como “estado de satisfacción general, derivado de la realización de las

potencialidades de la persona”(p.163), el cual tiene dos aspectos: uno es subjetivo-relacionado con la intimidad, la expresión emocional y la salud objetiva; el otro es el bienestar material-objetivo y el entorno físico y social. Relacionado con el concepto de calidad de vida, hemos encontrado el concepto de estilo de vida saludable, entendiendo por saludable aquel “que sirve para conservar o restablecer la salud corporal” (RAE, 2001). La comunidad científica parece haber llegado a un consenso sobre la inculcación de estos hábitos saludables desde edades tempranas como medida para prevenir determinadas enfermedades que a pesar que se desarrollan en la madurez, “se relacionan con factores de riesgo establecidos en la infancia y la adolescencia. Estas enfermedades son conocidas como enfermedades crónicas” (GonzálezGross, Gómez-Lorente, Valtueña, Ortiz & Meléndez, 2008).

2.2.1. La Higiene

Entre las diversas fuentes revisadas hemos encontrado a Soto (2009) “la higiene se refiere al conjunto de prácticas y comportamientos orientados a mantener unas condiciones de limpieza y aseo que favorezcan la salud de las personas” (p.1). Generalmente viene conocerse los siguientes: “higiene corporal e higiene mental; las dos son importantes para garantizar salud y bienestar para las personas. La higiene corporal, se refiere al cuidado y aseo del cuerpo” (Soto, 2009, p.1).

En consecuencia, la higiene en el sentido amplio es una necesidad de ser atendida en todos los sectores de la población para provecho personal y búsqueda de la calidad de vida que todos deseamos. Es mantener el

equilibrio entre el ambiente que nos rodea y nuestra mente-cuerpo saludable

2.2.2. La higiene y su importancia en las personas.

Al respecto Sánchez (2014) nos dice que “la Higiene brinda las normas para mantener la salud del cuerpo, y mantener la salud, es gozar de la vida y hacerla más hermosa. La Higiene procura el bienestar del hombre: a) Enseñándole a preservarse de los agentes que pueden alterar su salud, b) mediante el mantenimiento de su integridad física, intelectual y psíquica” (p.64)

Por tanto la higiene es una característica de las persona con estudios, con cultura, con capacidades y competencias adquiridas, la buena higiene no se obtiene en forma mediata tiene su proceso de internalización y tiempo.

2.2.3. Higiene de la persona.

Para Córdova (2011) “la higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo. Tener una buena higiene personal depende de uno mismo” (p.22). Juega un papel muy importante como la autoestima, “frente a este aspecto, pues quien se aprecia y valora se esfuerza por verse y mantenerse bien” (Córdova, 2011, p.22).

Para el autor Córdova (2011) los principales hábitos de higiene personal y su importancia son los siguientes:

A. *El baño diario o ducha.* “Con esta práctica se controlan olores naturales de nuestro cuerpo que son producidos básicamente por la transpiración o sudor. De igual forma evitamos la presencia de gérmenes y bacterias que puedan afectar la salud de nuestra piel” (Córdova, 2011, p.12).

“La piel es muy importante por las funciones que cumple. Es una capa que tapiza los tejidos más profundos y los preserva de la agresión de los microbios. También regula el calor del organismo. En ella reside, el sentido del tacto y el organismo elimina sustancias de desecho”. (Córdova, 2011, p.22).

“El lavado del cabello debe realizarse por lo menos dos veces por semana, teniendo cuidado de usar un champú acorde al tipo de cabello. La caspa no es necesariamente sinónimo de desaseo, puede darse por resequedad en el cuero cabelludo” (Córdova, 2011, p.22).

B. *La higiene y limpieza de las uñas.* “La limpieza y corte de las uñas de manos y pies, evita la adquisición de gérmenes y bacterias, así como de infecciones y se lo debe realizar frecuentemente” (Córdova, 2011, p.22).

C. *La higiene y cuidado de los ojos.* “Los ojos son órganos muy delicados. Por lo tanto no deben tocarse con las manos sucias ni con

pañuelos u otros objetos. Su mecanismo propio de limpieza son las lágrimas” (Córdova, 2011, p.23).

“Al estudiar, leer o ver televisión es importante mantener buena iluminación de los espacios evitando así un mayor esfuerzo de la vista. Es importante hacer un control médico para prevenir cegueras y otras enfermedades de la vista” (Córdova, 2011, p.23).

D. *La higiene y cuidado de la nariz.* “La nariz deja entrar el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuadas, y libres de partículas extrañas. La producción de mocos es un proceso natural que sirve como lubricante y filtro para el aire” (Córdova, 2011, p.23).

E. *Higiene de las manos.* El autor Córdova (2011) dice que “el contacto permanente de estas con papeles, alimentos crudos, objetos, dinero, animales o ambientes sucios, favorece el transporte de gérmenes y bacterias causantes de enfermedades como la conjuntivitis, el herpes e infecciones gastrointestinales” (pp.23-24).

“El lavado básico de las manos y el cuidado de la piel pueden prevenir exposición y enfermedades. Lavándose bien

las manos con agua y jabón ayuda a eliminar los gérmenes, contaminantes y sustancias químicas. También puede

prevenir la contaminación por ingestión y la contaminación cruzada de los objetos y las superficies que tocamos”.

(Córdova, 2011, p.24)

El autor Córdova (2011) dice que “los pasos que usted debe seguir para el correcto lavado de sus manos son los siguientes”

(p.24):

- a) Siempre usar agua potable caliente;
- b) Mojarse las manos con agua caliente y colóquese jabón;
- c) Use un cepillo para uñas limpio;
- d) Frote sus manos por unos 20 segundos y límpiense debajo de las uñas;
- e) Enjuagase con agua;
- f) Séquese sus manos, preferentemente, con una toalla descartable según Córdova (2011)

F. *Higiene Dental.* “La cavidad bucal es lugar propicio para la penetración de numerosos gérmenes. Pueden ser portadores de los dedos que se llevan a la boca; los labios en el acto del beso” (Córdova, 2011, p.24).

“Estos gérmenes encuentran lugar propicio para su desarrollo, en los restos de alimentos que quedan entre los dientes y fermentan. Por eso después de cada comida debe enjuagarse la boca y procederse a la limpieza de la dentadura” (Córdova, 2011, p.24).

Córdova (2011) “el mal aliento, así como los malos olores, se constituye en una de las principales causas de rechazo a las personas. La mejor forma de prevenirlo es haciendo un adecuado y periódico lavado de los dientes” (p.24).

“El cepillado dental es un hábito cotidiano en la higiene de una persona, ya que mediante este hábito mantendremos nuestros dientes sanos, fuertes libres de caries o enfermedades periodo tal (enfermedades de las encías)” (Córdova, 2011, p.24).

El autor Córdova (2011) realiza sugiere las siguientes actividades para mantener una buena higiene bucal.

- a) Cepillarse tres veces al día los dientes.
- b) La alimentación debe ser nutritiva, consumiendo: leche, queso, yogurt, frutas, carnes, legumbres, granos secos;
- c) Al año se debe visitar tres veces al dentista;
- d) No ingerir alimentos dulces o azucarados;

g) Usar la técnica del cepillado dental.

Técnicas del Cepillado dental según Córdova (2011)

a) “Los dientes y las muelas de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba por dentro y por fuera”; b) “Después cepilla tus muelitas de atrás hacia delante y de adelante para atrás, en las superficies que mastican”;

c) asimismo “debes cepillar tu lengua suavemente para evitar que queden restos de alimentos en la boca”.

G. Higiene de los oídos. “Es conveniente evitar que el agua entre a los oídos, y su aseo debe hacerse de manera periódica, teniendo en cuenta las recomendaciones de un médico” (Córdova, 2011, p.26).

“Es importante tener en cuenta que no se deben introducir objetos en los oídos como: ganchos, pinzas, palillos u otros. La oreja y el oído externo deben lavarse diariamente con agua y jabón. Evitar la entrada de agua en el oído medio, esto se consigue inclinando la cabeza hacia el lado en que se está lavando”.

(Córdova, 2011, p.26)

H. Higiene de los pies. “La limpieza de los pies es de gran importancia, ya que, al estar poco ventilados por la utilización del calzado, es fácil que se acumule en ellos el sudor que favorece la aparición de infecciones y el mal olor” (Córdova, 2011, p.26).

I. Higiene de los genitales. Según Córdova (2011) “los genitales, al estar tan próximos a los orificios de salida de la orina y las heces, son una parte del cuerpo que requiere especial atención” (p.26). teniendo en cuenta, “la vulva como el pene tienen una serie de pliegues que hay que separar para lavarlos correctamente” (Córdova, 2011, p.26).

Según Córdova (2011) “aunque el baño diario no hace daño a nadie, hay momentos en los que algunas personas a causa de enfermedades, tratamientos o accidentes no pueden hacerse un baño completo” (p.26). Sin embargo, “el aseo de las zonas genitales debe hacerse a diario. Con ello no sólo se evitan los malos olores, sino la adquisición de infecciones y enfermedades” (Córdova, 2011, p.26). **J.**

Higiene del vestido.

Nos orienta que “La ropa y el calzado deben ser objeto de especial atención. Es indispensable cambiarse de ropa después de la ducha o baño. La ropa interior se cambiará diariamente. Los niños llevarán ropas cómodas, no ajustadas, de fácil lavado y adecuadas a cada momento y situación del día”. (Córdova, 2011, p.26).

Córdova (2011) señala que “para dormir, utilizarán ropa amplia y diferente a la usada durante el día. Se debe tener en cuenta la temperatura ambiente y llevar ropas adaptadas a la misma” (p.27). y, además “los zapatos serán cómodos y adecuados

al tamaño del pie. Para mantener la higiene y duración del calzado conviene limpiar, cepillar y airear los zapatos con regularidad” (Córdova, 2011, p.27).

2.2.4. La higiene de los alimentos.

Córdova (2011) sostiene que “la OMS, la higiene alimentaria comprende todas las medidas necesarias para garantizar la inocuidad sanitaria de los alimentos, manteniendo a la vez el resto de cualidades que les son propias, con especial atención al contenido nutricional” (p.27).

“La higiene de los alimentos es el conjunto de medidas necesarias para garantizar la salubridad de los productos alimenticios que consumimos. Su correcta manipulación es fundamental para evitar las enfermedades” (Córdova, 2011, p.27).

2.2.4.1. Higiene en la preparación.

Según Córdova (2011) “algunos elementos de la cocina pueden ser fuentes de patógenos, si no se limpian adecuadamente. La preparación de los alimentos para su cocinado o conserva debe tener presente siempre que el ser humano es el principal origen de gérmenes” (p.28). Es por esta razón que, “la higiene en estos casos es obligada para con el cocinero y se puede garantizar siempre que se cumplan ciertas normas y pasos” (Córdova, 2011, p.28).

Algunos de los más importantes son:

Manos limpias. Según Córdova (2011) “las manos deben estar limpias en todo momento antes de la manipulación y tras parada o descanso” (p.28). Para ello, “basta con lavar las manos con y jabón (nunca un desinfectante) y hacerlo sobre todo cuando se haya interrumpido el proceso de cocinado. Las uñas deben estar perfectamente limpias en todo momento” (Córdova, 2011, p.28).

Utensilio limpio. Según Córdova (2011) “los instrumentos como cuchillos, tablas de cortar, recipientes, etc. deben tener superficies limpias, sin gotas ni humedades, en cada paso o cambio de alimento deben enjuagarse con agua limpia” (p.29). Más bien, “los instrumentos en contacto con alimentos crudos deben limpiarse en cualquier instante” (Córdova, 2011, p.29).

“Cocer bien los alimentos; las carnes frescas pueden tener un cierto grado de contaminación y su cocción elimina ciertas colonias de bacterias. Las aguas de origen dudoso deben ser hervidas al menos veinte minutos” (Córdova, 2011, p.29).

Se debe pasteurizar las leches. “En la mayoría de los alimentos se elimina una gran población de agentes patógenos si se alcanzan los 70 °C en toda la masa del alimento. Un buen recalentamiento de los alimentos antes de consumirse hace que se conserven más tiempo comestibles con garantías de higiene: sobre todo las carnes y los caldos”. (Córdova, 2011, p.29).

No mezclar alimentos crudos con cocinados. “Los crudos si están cocinados contaminan en breve período a los cocinados, que por el proceso

de cocción ya han disminuido la población de organismos patógenos. Mantener esta regla incluso en el frigorífico” (Córdova, 2011, p.29).

“Las carnes cocinadas no deben mezclarse con las crudas, las verduras preparadas con las crudas, etc. se debe extremar en este punto las precauciones” (Córdova, 2011, p.29).

Conservar adecuadamente los alimentos. Según Córdova (2011) “en los casos en los que un alimento deba ser conservado o consumido con

posterioridad, debe ser introducido en el refrigerador recubierto de un protector para que no se mezcle con otros alimentos” (p.29). En estos casos, “los alimentos para bebés deben ser ingeridos de inmediato” (Córdova, 2011, p.29).

Conservas. “Latas de conserva que presenten tapas abombadas (hinchadas) deben desecharse por completo. Antes de prestar su servicio como consumo deben limpiarse con abundante agua por la zona donde se abrirán. Se debe vigilar en todo momento las fechas de caducidad” (Córdova, 2011, p.29).

2.2.5. Higiene de la vivienda.

Para Córdova (2011) “la vivienda constituye una necesidad vital ya que no solo tiene una influencia sobre la salud, sino que también en el bienestar, la felicidad y la vida de hogar” (p.32).

Asimismo dice que “el aseo diario de la vivienda se constituye en una de las principales formas de evitar la contaminación de los diferentes espacios y de prevenir la presencia de plagas y por ende de enfermedades, por eso

tenemos cuidarla y mantenerla siempre limpia: barrer, limpiar vidrios, letrina o batería sanitaria, sacar las cobijas al sol, bañar a los animales (gato, perro), etc.” (Córdova, 2011, p.29)

Por su parte, Córdova (2011) “la vivienda adecuada ha de contar con medios para mantener la higiene personal y doméstica, y las personas deben ser educadas en las prácticas de higiene” (p.32).

Para que el abastecimiento de agua potable y la eliminación higiénica de excretas sean plenamente eficaces en la lucha contra las enfermedades transmisibles, deben ir acompañados por buenos hábitos de higiene. Es necesaria la limpieza del cuerpo y, en particular, lavarse las manos después de defecar, para romper la cadena de transmisión de diversas infecciones y reducir la incidencia de afecciones cutáneas (irritaciones, sepsis, dermatitis, eczema) y enfermedades oculares (tracoma, conjuntivitis).

(Córdova, 2011, p.33)

Recolección y disposición de basuras

Se puede precisar que los residuos y “las basuras están constituidas por elementos que se descomponen como: residuos de comida, cáscaras frutas, papel, etc. estos se los debe almacenar en un recipiente con tapa bien segura. La recolección y eliminación de la basura en forma correcta, evitar la proliferación de vectores (moscas) y roedores (ratas) que son los

principales causantes de algunas enfermedades, como: tifoidea, amebiasis o diarrea”. (Córdova, 2011, p.36).

III. HIPÓTESIS

3.1. Hipótesis general

Existe relación positiva entre el uso de las Tic y el cuidado de la salud en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021.

3.1.1. Hipótesis específicas

1. Existe relación positiva entre el uso de las Tic y el cuidado de los alimentos en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021.
2. Existe relación positiva entre el uso de las Tic y el cuidado del cuerpo en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado

de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021.

3. Existe relación positiva entre el uso de las Tic y el cuidado del ambiente en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021.

IV. METODOLOGÍA

4.1. Tipo y Nivel

4.1.1. El tipo

El tipo de investigación se consideró en el enfoque cuantitativo, al respecto Hernández, Fernández y Baptista (2015) dice que “el proceso cuantitativo es secuencial, deductivo, probatorio y objetivo. Mide fenómenos utilizando la estadística” (p. 4). De lo que podemos inferir que a través de la estadística se obtienen resultado más precisos, en consecuencia utilizaremos los procesos cuantitativos de medición de la variable tecnologías de la información y comunicación, asimismo la medición de la variable cuidado de la salud.

4.1.2. Nivel de investigación

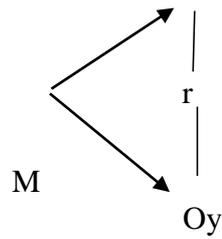
El estudio de investigación tuvo el nivel descriptivo-correlacional, lo cual Hernández (2015) dice que “Este tipo de estudios tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o contexto en particular. En ocasiones sólo se analiza la relación entre dos variables, pero con frecuencia se ubican en el estudio vínculos entre tres, cuatro o más variables.” (p. 93)

4.1.3. Diseño de la investigación

Se utilizó el diseño de tipo no experimental, transeccional y correlacional, al respecto Carrasco Diaz (2015) dice que “éstos diseños tienen la particularidad de permitir al investigador, analizar y estudiar la relación de hechos y fenómenos de la realidad (variables), para conocer su nivel de influencia o ausencia de ellas, buscan determinar el grado de relación entre las variables que se estudia” (p. 73))

Por tanto, queda establecido de la siguiente forma:

Ox



Precisando tenemos:

M: Es la muestra de estudio

Ox: Es la observación de la variable uso de las Tic

Oy: Es la observación de la variable cuidado de la salud

r : Es la relación entre las variables

4.2. Población y muestra

Población

La población de estudio para el presente trabajo de investigación conformada por los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Pillco Marca, haciendo un total de 109 niños, perteneciente a unas institución mixta de turno mañana. El nivel socioeconómico de las familias corresponde al nivel medio y bajo. Hernández, Giacobbe, (2009) dice que deducimos por población la totalidad de un conjunto de

elementos u objetos que se pretende indagar, es el conjunto de todos los asuntos que concuerdan con lo que se pretende investigar..

De lo expuesto, presentamos en la siguiente tabla:

Tabla 1 Población del grupo de estudio.

Sección	Total
1ro A	35
1ro B	38
1ro C	36
TOTAL	109

Fuente: Proyección de la nómina de matrícula 2021

Muestra

La muestra de estudio fue de tipo no probabilístico o de forma intencional a juicio del investigador tomado en cuenta al aula del primer grado, Sección A. La muestra seleccionada es intencionada, según Caballero (2010) se trata de una muestra cuya característica es

“que es elegida por el investigador de acuerdo a sus propios intereses” (p. 63) y es como sigue:

Tabla 2 Muestra de estudiantes

Sección	Mujeres	Varones	Total
1ro A	20	15	35
TOTAL	20	15	35

Fuente: Nómina de matrícula 2021.

.

Para determinar la muestra se estableció como:

Criterios de inclusión

- Estudiantes del primer grado de primaria matriculadas en el periodo lectivo 2021.
- Estudiantes del primer grado de primaria que reciben el servicio educativo regularmente.

Criterios de exclusión

- Estudiantes del primer grado de primaria que no reciben regularmente el servicio educativo.

4.3. Definición y operacionalización de variables e indicadores

4.3.1. Definición operacional

El uso de la tecnología de la información y comunicación

Para Gonzales (1998) precisa que el uso de las TIC implican el acceso y manipulación hacia “el conjunto de herramientas, soportes y canales para el tratamiento y acceso a la información, que generan nuevos modelos de expresión, nuevas formas de acceso y nuevos modelos de participación y recreación cultural” (p. 18)

Cuidado de la salud

Para Córdoba (2014) es el “conjunto de prácticas y comportamientos orientados a mantener unas condiciones de limpieza y aseo que favorezcan la salud de las personas” (p.14)

4.3.2. Operacionalización de la variable

Tabla 3 Matriz de operacionalización de las variables

VARIABLES	CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	UNIDAD DE MEDIDA
Variable 1 Uso de la TICs	El uso de las TIC implican el acceso y manipulación hacia “el conjunto de herramientas, soportes y canales para el tratamiento y acceso a la información, que generan nuevos modelos de expresión, nuevas formas de acceso y nuevos modelos de participación y recreación cultural” (González, 1998, p. 18)	Medios audiovisuales	Se realiza actividades para complementar la información a acceder a las tecnologías	Escala valorativa
			Se accede a videos para mejorar los aprendizajes	
			Se utiliza DVD, MP3 o similar para mejorar los aprendizajes	
			Se accede a los programas televisivos	
			Recibe información por la radio	
			Recibe enseñanza del docente por medio de diapositivas	
		Servicios informáticos	Paginas web	
			Redes sociales	
			Google drive o similar	
			Aplicativos para el aprendizaje	
		Accede al YouTube como recurso de aprendizaje		
Variable 2 Cuidado de la salud	Conjunto de prácticas y comportamientos orientados a desarrollar acciones de limpieza y aseo que favorezcan la salud de las personas. Córdoba (2014)	Cuidado e higiene de los alimentos	Tiene iniciativa para lavarse las Manos	Escala valorativa
			Lava y/o limpia los alimentos antes de come	
			Le gusta limpiar el área o espacio donde come	
			Utiliza agua siempre hervida o apta para el consumo humano	
			Evita el consumo excesivo de azúcar y alimentos procesados	

		Cuidado e higiene del cuerpo	Se encuentra debidamente Aseado
			Se encuentra en casa bien peinado

46

			Viste ropa limpia
			Tiene las uñas recortadas y limpia
			Se cepilla los dientes después de cada comida
			Se lava las manos antes de ingerir los alimentos
		Cuidado del ambiente	Se muestra ordenado con sus cosas dentro del espacio donde estudia
			Promueve la limpieza del espacio entre sus pares
			Colabora con la limpieza del hogar botando los desperdicios al lugar que corresponde
			Mantiene los baños limpios
			Cuida las plantas y animales domésticos

4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

4.4.1. Observación

En nuestra investigación se utilizó la técnica de la observación, la que se considera como aquella técnica que consiste en observar rigurosamente, sistemáticamente y objetivamente el fenómeno, hecho o caso, tomar información y registrarla para su posterior análisis. La observación es un elemento fundamental de todo proceso de investigación; en ella nos apoyamos para obtener el mayor número de datos.

4.4.1.1. La escala valorativa

La escala valorativa revela el grado en que un sujeto presenta el rasgo evaluado, desde su ausencia o escasa presencia hasta la posibilidad de tener el máximo de este o de una determinada actitud o conducta (mediante una escala gráfica, categórica o numérica). Consistirá en una serie de categorías ante cada una de las cuales el observador debe emitir un juicio, indicando el grado en el cual se haya presente una característica en la actuación del alumno o la frecuencia con que ocurre determinada conducta. La escala exige una evaluación cualitativa de

determinados aspectos de una actividad o producto, vistos en forma parcial o en conjunto

Validez

La validez de los instrumentos utilizados se evaluó a través del Juicio de Expertos, considerando a 3 expertos en temas educativos en Educación e Investigación, a quienes agradecemos, ellos consideraron adecuados la formulación de los 11 ítems para evaluar el uso de las TICs, asimismo emitieron opinión favorable

correspondiente a los 16 ítems evaluar para el cuidado de las salud

Confiabilidad

Respecto a la confiabilidad, la escala valorativa para medir el uso de las TICs fue sometida al estadístico Alfa de Cronbach para determinar la fiabilidad por consistencia interna, adquiriendo una puntuación de 0.801, lo que indica que el instrumento es confiable. Asimismo también la escala valorativa para medir el cuidado de la salud fue sometida al estadístico Alfa de Cronbach para determinar la fiabilidad por consistencia interna, adquiriendo una puntuación de 0.858.

4.5. Plan de análisis

Para el análisis estadístico de los datos se empleó el programa informático SPSS versión 22 para Windows, habiéndose iniciado por la tabulación, procesamiento, luego se realizó la presentación y el análisis de los resultados; asimismo se empleó la estadística descriptiva, con las distribuciones de frecuencias, finalmente para la prueba de las hipótesis se utilizó la estadística inferencial, según pertinencia de correlación de datos, todo ello permitió observar la relación de la variable independiente sobre la dependiente, para arribar a las conclusiones obtenidas.

Las categorías y puntuaciones de evaluación es como sigue:

Tabla 4 : Escala de calificación

Escala de calificación	Descripción
Alto	Cuando el estudiante evidencia solvencia en el desempeño con todo los ítems previstos.
Moderado	Cuando el estudiante evidencia suficiente con todo los ítems previstos.
Bajo	Cuando el estudiante muestra poca evidencia con los ítems previstos lo cual requiere atención durante un tiempo razonable para lograrlo.
Muy bajo	Cuando el estudiante muestra muy poca evidencia con los ítems previstos lo cual requiere mayor atención durante un tiempo razonable para lograrlo.

4.6. Matriz de consistencia *Tabla 5*

Matriz de consistencia

TITULO	ENUNCIADO DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	METODOLOGIA
El uso de las tic y su relación con el cuidado de la salud en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021.	Problema general: ¿Cuál es la relación que existe entre el uso de las Tic y el cuidado de la salud en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021?	Objetivo general: Determinar la relación que existe entre el uso de las Tic y el cuidado de la salud en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021.	Hipótesis general: Existe relación positiva entre el uso de las Tic y el cuidado de la salud en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021.	Tipo: Cuantitativa Nivel: Descriptivo correlacional Diseño: Correlacional Población: Estudiantes del primer grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021.
	Problemas específicos: 1. ¿Cuál es la relación que existe entre el uso de las tic y el cuidado de los alimentos en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de	Objetivos específicos: 1. Identifica la relación que existe entre el uso de las Tic y el cuidado de los alimentos en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de	Hipótesis específicas: 1. Existe relación positiva entre el uso de las Tic y el cuidado de los alimentos en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de	Muestra: 35 Estudiantes Técnica: Observación

	<p>primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021?</p> <p>2. ¿Cuál es la relación que existe entre el uso de las Tic y el cuidado del cuerpo en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021?</p> <p>3. ¿Cuál es la relación que existe entre el uso de las Tic y el cuidado del ambiente en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021?</p>	<p>primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021.</p> <p>2. Establecer la relación que existe entre el uso de las Tic y el cuidado del cuerpo en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021.</p> <p>3. Analizar la relación que existe entre el uso de las Tic y el cuidado del ambiente en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021.</p>	<p>primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021.</p> <p>2. Existe relación positiva entre el uso de las Tic y el cuidado del cuerpo en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021.</p> <p>3. Existe relación positiva entre el uso de las Tic y el cuidado del ambiente en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021.</p>	<p>Instrumento: Escala valorativa</p> <p>Plan de análisis: A través de la estadística descriptiva e inferencial.</p>
--	--	--	--	--

4.7. Principios éticos

Se considero los principios éticos de la investigación (Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote 2019).

Protección de las personas

Nuestros niños y niñas en la presente investigación se consideraron como el fin, en tal sentido no es posible considerarlos como medio, en consecuencia se adaptaron las medidas y previsiones para proteger datos e información confidencial de las familias en la presente investigación, se informó a los padres de familia y a los docentes que sus datos serán confidenciales.

Libre participación y derecho a estar informado.

Las personas, niños, niñas y familias involucradas en la investigación tuvieron el derecho a la información sobre los resultados, propósitos y fines del estudio realizado, Es libre la voluntad de participación y la información a las familias, docentes y Dirección de la Institución Educativa, se elaboró el protocolo de consentimiento informado la cual se comunicó con los padres de familia, docente y directora.

Beneficencia no maleficencia.

En todo momento se buscó el bienestar de los niños, niñas, estudiantes y de las personas que participarán en la investigación, sin lugar a dudas, siguiendo las reglas generales como: “No causar daño, disminuir los posibles efectos adversos y maximizar los beneficios”, es decir se informó a los padres de familia que la investigación y los datos servirán para las mejoras de los aprendizajes que se realicen posteriormente.

Justicia

Se entendió por justicia el cuidar y tomar las precauciones para que nuestras limitaciones, sesgos y errores en nuestras habilidades, capacidades y conocimientos, no permitan a cometer errores o prácticas injustas, para ello se tomaron las previsiones del caso, como es el caso de la tabulación en detalle, la toma de datos siendo objetivos y su procesamiento estadístico.

Integridad científica.

El investigador realizó las actividades buscando su desarrollo profesional, evitando las conductas no propias de su especialidad o carrera, asimismo se menciona que “La integridad o rectitud deben regir no sólo la actividad científica de un investigador, sino que debe extenderse a sus actividades de enseñanza y a su ejercicio profesional” (Código de Ética-Uladech, 2019, p. 4). Por tanto nuestro actuar en todo

V. RESULTADOS

5.1. Resultados

A continuación se presentan los resultados luego de procesar la aplicación de los instrumentos y medir la relación de la variable 1: Uso de los tics y la variable 2: Cuidado de la salud

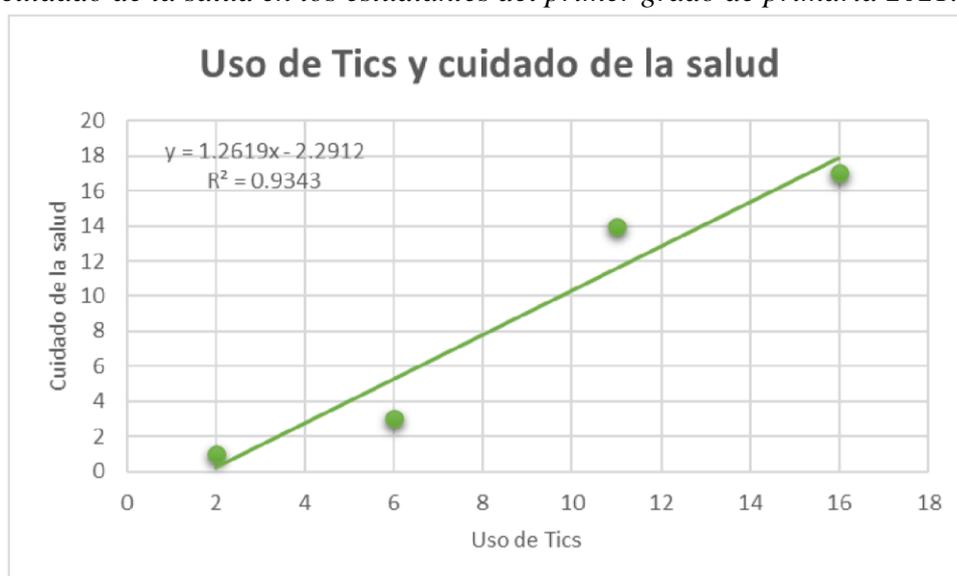
5.1.1. Determinar la relación que existe entre el uso de las Tic y el cuidado de la salud en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021.

Tabla 6 Relación entre el uso de las Tic y el cuidado de la salud en los estudiantes del primer grado de primaria -2021.

Uso de Tics		Cuidado de la salud	
Categorías	X	Categorías	Y
Alto	6	Alto	3
Moderado	16	Moderado	17
Bajo	11	Bajo	14
Muy bajo	2	Muy bajo	1
TOTAL	35	TOTAL	35

Fuente: Escala valorativa para el uso de las Tics y el cuidado de la salud – Julio, 2021

Figura 1 Línea de tendencia de la relación entre el uso de las Tics y el cuidado de la salud en los estudiantes del primer grado de primaria 2021.



Fuente: Base de datos de las escalas valorativas

Interpretación: De los datos tabulados, organizados y presentados en la tabla N° 6 respecto a la variable uso de Tics se puede observar que 6 estudiantes se ubicaron en la categoría de alto, considerado de mejor desempeño, seguidamente se tiene 16 alumnos que se situaron en la categoría moderado, luego se tuvo a 11 estudiantes en la categoría bajo y finalmente 2 estudiantes en la categoría muy bajo; con respecto a la variable del cuidado de la salud se evidencia que 03 estudiantes se ubicaron en la

categoría alto, luego se tuvo a 17 estudiantes en la categoría moderado, continúa 14 estudiantes en la categoría bajo y finaliza con un solo estudiante en la categoría muy bajo; en la misma línea de la Figura 1 también observamos que la relación entre las variables tiene una tendencia positiva cuyo valor de la pendiente es 1.2619, además se puede precisar que el coeficiente de correlación lineal obtenido tiene el valor de $R^2=0.9343$ considerado como correlación muy alta entre la variable uso de Tics y el cuidado de la Salud..

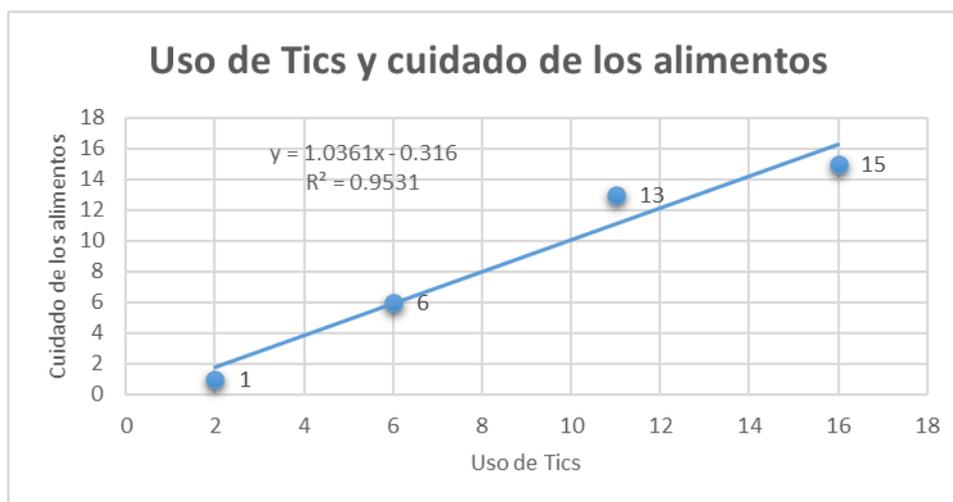
5.1.2. Identificar la relación que existe entre el uso de las Tic y el cuidado de los alimentos en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021.

Tabla 7 Relación entre el uso de las Tic y el cuidado de los alimentos en los estudiantes del primer grado de primaria -2021.

Uso de Tics		Cuidado de los alimentos	
Categorías	X	Categorías	Y
Alto	6	Alto	6
Moderado	16	Moderado	15
Bajo	11	Bajo	13
Muy bajo	2	Muy bajo	1
TOTAL	35	TOTAL	35

Fuente: Escala valorativa para el uso de las Tics y el cuidado de la salud – Julio, 2021

Figura 2 Línea de tendencia de la relación entre el uso de las Tic y el cuidado de los alimentos en los estudiantes del primer grado de primaria -2021.



Fuente: Base de datos de las escalas valorativas

Interpretación: De los datos recogidos, organizados y presentados en la Tabla N° 7 respecto a la variable uso de Tics se puede observar que 6 estudiantes se ubicaron en la categoría de alto, considerado de mejor desempeño, seguidamente se tiene 16 alumnos que se situaron en la categoría moderado, luego se tuvo a 11 estudiantes en la categoría bajo y finalmente 2 estudiantes en la categoría muy bajo; en el mismo sentido con respecto a la dimensión del cuidado de los alimentos se tuvo que 06 estudiantes se ubicaron en la categoría alto, luego se tuvo a 15 estudiantes en la categoría moderado, continúa 13 estudiantes en la categoría bajo y finaliza con un solo estudiante en la categoría muy bajo; en la misma línea de la Figura 2 también observamos que existe relación entre las variables, cuya tendencia es positiva, donde el valor de la pendiente es 1.0361, además se alcanza precisar que el coeficiente de correlación lineal obtenido tiene el valor de $R^2=0.9531$ considerado como correlación muy alta entre la variable uso de Tics y el cuidado de los alimentos.

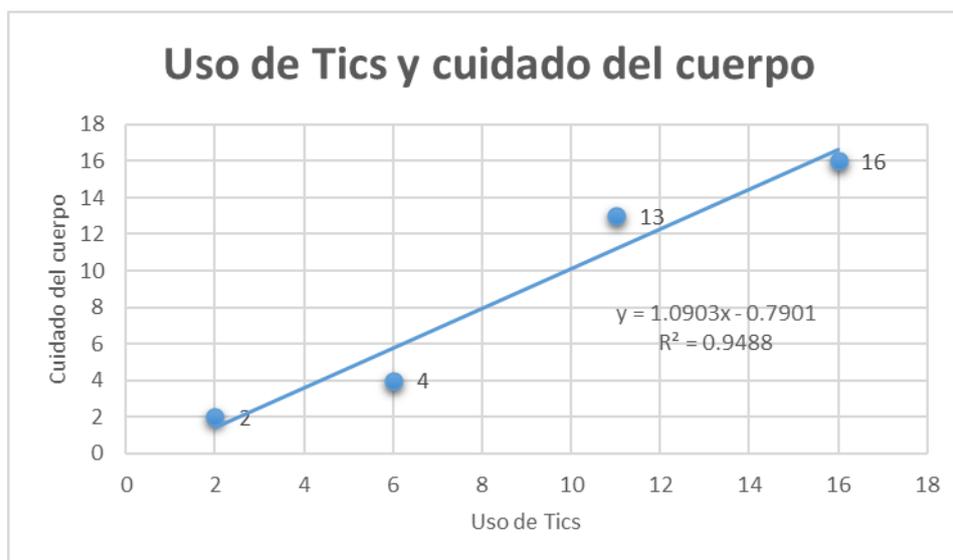
5.1.1. Establecer la relación que existe entre el uso de las Tic y el cuidado del cuerpo en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021.

Tabla 8 Relación entre el uso de las Tic y el cuidado del cuerpo en los estudiantes del primer grado de primaria -2021.

Uso de Tic s		Cuidado del cuerpo	
Categorías	X	Categorías	Y
Alto	6	Alto	4
Moderado	16	Moderado	16
Bajo	11	Bajo	13
Muy bajo	2	Muy bajo	2
TOTAL	35	TOTAL	35

Fuente: Escala valorativa para el uso de las Tics y el cuidado de la salud – Julio, 2021

Figura 3 Línea de tendencia de la relación entre el uso de las Tic y el cuidado del cuerpo en los estudiantes del primer grado de primaria 2021.



Fuente: Base de datos de las escalas valorativas

Interpretación: De los datos acopiados, organizados y presentados en la Tabla N° 8 respecto a la variable uso de Tics se puede observar que 6

estudiantes se ubicaron en la categoría de alto, considerado de mejor desempeño, seguidamente se tiene 16 alumnos que se situaron en la categoría moderado, luego se tuvo a 11 estudiantes en la categoría bajo y finalmente 2 estudiantes en la categoría muy bajo; en el mismo sentido con respecto a la dimensión del cuidado del cuerpo se tuvo que 04 estudiantes se ubicaron en la categoría alto, luego se tuvo a 16 estudiantes en la categoría moderado, continúa 13 estudiantes en la categoría bajo y finaliza con 02 estudiantes en la categoría muy bajo; en la misma línea de la Figura 3 también observamos que existe relación entre las variables, cuya tendencia es positiva, donde el valor de la pendiente es 1.0903, además se puede precisar que el coeficiente de correlación lineal obtenido tiene el valor de $R^2=0.9488$ considerado como correlación muy alta entre la variable uso de Tics y el cuidado del cuerpo.

...

5.1.1. Analizar la relación que existe entre el uso de las Tic y el cuidado del ambiente en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021.

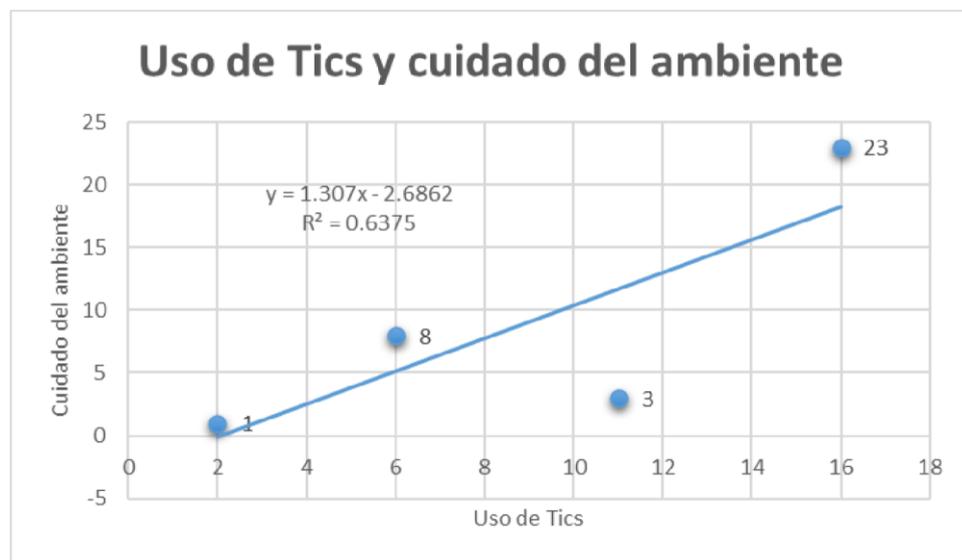
Tabla 9 Relación entre el uso de las Tic y el cuidado del ambiente en los estudiantes del primer grado de primaria -2021.

Uso de Tic s		Cuidado del ambiente	
Categorías	X	Categorías	Y
Alto	6	Alto	8

Moderado	16	Moderado	23
Bajo	11	Bajo	3
Muy bajo	2	Muy bajo	1
TOTAL	35	TOTAL	35

Fuente: Escala valorativa para el uso de las Tics y el cuidado de la salud – Julio, 2021

Figura 4 Línea de tendencia de la relación entre el uso de las Tic y el cuidado del ambiente en los estudiantes del primer grado de primaria 2021.



Fuente: Base de datos de las escalas valorativas

Interpretación: De los datos tabulados, organizados y presentados en la Tabla N° 9 respecto a la variable uso de Tics se puede observar que 6 estudiantes se ubicaron en la categoría de alto, considerado de mejor desempeño, seguidamente se tiene 16 alumnos que se situaron en la categoría moderado, luego se tuvo a 11 estudiantes en la categoría bajo y finalmente 2 estudiantes en la categoría muy bajo; en el mismo sentido con respecto a la dimensión del cuidado del ambiente se tuvo que 08

estudiantes se ubicaron en la categoría alto, luego se tuvo a 23 estudiantes en la categoría moderado, continúa 03 estudiantes en la categoría bajo y finaliza con un solo estudiante en la categoría muy bajo; en la misma línea

de la Figura 4 también observamos que existe relación entre las variables, cuya tendencia es positiva, donde el valor de la pendiente es 1.307, además se alcanza precisar que el coeficiente de correlación lineal obtenido tiene el valor de $R^2=0.6375$ considerado como correlación moderada entre la variable uso de Tics y el cuidado del ambiente.

....

5.2. Análisis de resultados

A continuación se realizará el análisis respectivo en función de los objetivos planteados:

En relación al objetivo general que busca determinar la relación que existe entre el uso de las Tic y el cuidado de la salud en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan

Velasco Alvarado de Huánuco-2021; de los resultados presentado en la tabla N° 6 podemos inferir que la mayoría de los estudiantes, es decir 16 alumnos, se encuentran en la categoría moderado para la variable uso de Tics, en el mismo sentido la mayoría de estudiantes, es decir 17 alumnos, se ubicaron en la categoría moderado para la variable cuidado de la salud, estos resultados inducen a afirmar

que los estudiantes realizan actividades para el acceso a las tecnologías, como los medios audiovisuales, ya sea mediante videos, programas televisivos o similares, de la misma forma ya evidencian el cuidado y la higiene de los alimentos que ingieren, mantienen una buena higiene corporal y relativamente cuidan su ambiente o entorno inmediato; asimismo se infiere que los desempeños en ambas variables son proporcionales o equivalentes; en la misma línea en la Figura 1 tenemos que existe una relación positiva puesto que la recta correlacional es creciente, además al determinar el valor de la correlación lineal resulta $R^2=0.9343$ que se considera como correlación positiva muy alta, el cual fortalece y comprueba nuestra hipótesis, con los resultados estadísticos y empíricos finalizamos aceptando la hipótesis general del investigador quien afirma que existe relación positiva entre el uso de las Tic y el cuidado de la salud en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021.

En relación al objetivo específico 1 que busca identificar la relación que existe entre el uso de las Tic y el cuidado de los alimentos en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021; de los resultados mostrados en la tabla N° 7 podemos desprender que también se relaciona que la mayoría de los estudiantes, es decir 16 alumnos, se encuentran en la categoría moderado para la variable uso de Tics, en el mismo sentido la mayoría de estudiantes, es decir 15 alumnos, se ubicaron en la categoría moderado para la dimensión cuidado de los alimentos, estos resultados fortalecen la afirmación de que los estudiantes realizan actividades de interacción con los medios audiovisuales y reciben los servicios informáticos en sus formas básicas, de la misma forma ya evidencian

buen desempeño en el cuidado de los alimentos como tiene iniciativa para lavarse las manos, limpia los alimentos antes de come, el estudiante gusta limpiar el área o espacio donde come, se observa que utiliza agua siempre hervida o apta para el consumo humano y en menor medida evita el consumo excesivo de azúcar y alimentos procesados; de lo cual se infiere que los desempeños entre la variable y la dimensión son proporcionales o equivalentes; en la misma línea en la Figura 2 observamos que existe una relación positiva puesto que la recta correlacional es creciente, además al determinar el valor de la correlación lineal resulta $R^2=0.9531$ que se considera como correlación positiva muy alta, el cual fortalece y comprueba nuestra hipótesis, con los resultados estadísticos y empíricos finalizamos aceptando la hipótesis específica 1 del investigador quien afirma que existe relación positiva entre el uso de las Tic y el cuidado de los alimentos en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021.

En relación al objetivo específico 2 que busca establecer la relación que existe entre el uso de las Tic y el cuidado del cuerpo en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan

Velasco Alvarado de Huánuco-2021; de los resultados manifiestos en la tabla N° 8 se puede deducir que también existe relación entre la mayoría de los estudiantes, es decir 16 alumnos, se encuentran en la categoría moderado para la variable uso de Tics, en el mismo sentido la mayoría de estudiantes, es decir 16 alumnos, se ubicaron en la categoría moderado para la dimensión cuidado del cuerpo, estos resultados quieren decir que los estudiantes realizan actividades de aseo de espacios, del uso limpio de la vestimenta, se encuentra en casa peinado, tiene las uñas recortadas y limpia, relativamente se cepilla los dientes y se lava

las manos antes de ingerir los alimentos; de lo cual se infiere que los desempeños entre la variable y la dimensión 2 son proporcionales o equivalentes; en la misma línea en la Figura 3 observamos que existe una relación positiva puesto que la recta correlacional es creciente, además al establecer el valor de la correlación lineal resulta $R^2=0.9488$ que se considera como correlación positiva muy alta, el cual fortalece y comprueba nuestra hipótesis, con los resultados estadísticos y empíricos finalizamos aceptando la hipótesis específica 2 del investigador quien afirma que existe relación positiva entre el uso de las Tic y el cuidado del cuerpo en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021.

Al finalizar, en relación al objetivo específico 3 que busca analizar la relación que existe entre el uso de las Tic y el cuidado del ambiente en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021; de los resultados manifiestos en la tabla N° 9 se puede evidenciar que también existe relación entre la mayoría de los estudiantes, es decir 16 alumnos, se encuentran en la categoría moderado para la variable uso de Tics, en el mismo sentido la mayoría de estudiantes, es decir 23 escolares, se ubicaron en la categoría moderado para la dimensión cuidado del ambiente, estos resultados quieren decir que los estudiantes realizan actividades de ordenar sus cosas dentro del espacio donde estudia, mantiene limpio sus espacios, colabora con la limpieza del hogar botando los desperdicios al lugar que corresponde y mantiene los baños limpios; de lo cual se infiere que los desempeños entre la variable y la dimensión 3 son proporcionales o equivalentes; en la misma línea en la Figura 4 observamos que existe una relación positiva puesto que la recta correlacional es creciente, además al establecer el valor de la correlación lineal resulta $R^2=0.6375$ que se considera

como correlación positiva muy alta, el cual fortalece y comprueba nuestra hipótesis, con los resultados estadísticos y empíricos finalizamos aceptando la hipótesis específica 3 del investigador quien afirma que existe relación positiva entre el uso de las Tic y el cuidado del ambiente en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021.

Finalmente en relación al objetivo específico.

Nuestros resultados se corroboran con la investigación de Oré Cuevas (2020) quien concluye que “la variable de uso de tic, un 100% de los estudiantes de 2do grado de primaria de la Institución Educativa N°64040 “José Abelardo Quiñones Gonzales”, se encuentran en un nivel regular”, asimismo el estudio realizado por Pumayauri de la Torre (2010) quien concluye que “El software influye en el incremento del conocimiento, así mismo eleva la percepción positiva de la actitud hacia la tecnología y mejora las habilidades de aprendizaje”.

Para el investigador Adell (1997) dice que “las Nuevas Tecnologías son aquel conjunto de procesos y productos derivados del hardware y software tecnológico, de los diversos soportes de la información y de los posibles canales de comunicación, sean los que fueren, relacionados con el almacenamiento, procesamiento y transmisión de datos”; es decir las tecnologías de la información nos presentan un sinnúmero de posibilidades para el desarrollo de las personas como es el caso del cuidado de la salud..

Para Córdova (2011) con respecto a la higiene y cuidado de la salud nos dice que “la higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo. Tener una buena higiene personal depende de uno mismo” (p.22). Juega un papel muy importante como la autoestima, “frente a este aspecto, pues quien se aprecia y valora se esfuerza por verse y mantenerse bien”

VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

Se determinó que existe relación positiva muy alta entre el uso de las Tic y el cuidado de la salud en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021.

Se identificó que existe relación positiva muy alta entre el uso de las Tic y el cuidado de los alimentos en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021.

Se estableció que existe relación positiva muy alta entre el uso de las Tic y el cuidado del cuerpo en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021.

Se determinó que existe relación positiva moderada entre el uso de las Tic y el cuidado del ambiente en los tiempos de pandemia en los estudiantes

del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021.

6.2. Recomendaciones

Se recomienda a los docentes actualizarse en el uso de las tecnologías para la educación que atienda a las demandas y necesidades educativas de sus estudiantes.

Se sugiere a los docentes a implementar y contextualizar situaciones y experiencias significativas que fomenten y desarrollen en sus estudiantes hábitos para el cuidado de la salud en los tiempos de crisis sanitaria.

Se recomienda a los estudiantes de pregrado de las Facultades de Educación a realizar investigaciones para el mejoramiento de la salud y calidad de vida.

Se recomienda a los padres de familia, buscar redes de aliados para la implementación de programas tendientes a la mejora del cuidado de la salud de sus menores hijos.

Referencias bibliográficas

Acevedo, G. (2007). *Manual de Salud Pública* (1 ed.). Editorial Encuentro.

DOI: ISBN: 978-987-1432-07-3

Álvarez, L., & Soler, E. (2001). *Enseñar para aprender: Procesos estratégicos*. (2 ed.).

Edit. CCSS.

Álvarez, R. (2009). *Educación para la Salud* (2 ed.). DOI:ISBN:

9789707291669

Aranceta, J., Miján, A., & Moreno, J. (2005). *Clínicas Españolas de Nutrición*

(Vol. 1). Edit. Masson S.A.

Atías, A. (2000). *Parasitología Clínica* (3 ed.). Edit. Mediterráneo.

Brooks, G., Butel, J., & Morse, S. (2002). *Microbiología médica de Jawetz, Melnick y Adelberg* (17 ed.). Edit. El Manuela Moderno.

Cismeros, F. (2002). *Introducción a los Modelos y Teorías de Enfermería*.

Universidad Del Cauca. <https://pdf4pro.com/view/introduccion-a-lasteorias-y-modelos-de-enfermeria-57afec.html>

Córdova, F. (2011). *Proyecto Educativo para Promover prácticas de Higiene,*

Dirigido a Niños/as de la Escuela José De San Martín Comunidad

Uchanchi. Parroquia San Andrés. Cantón Guano. Provincia De

Chimborazo. Abril - Septiembre 2010. (Tesis de Pregrado). Escuela

Superior Politécnica De Chimborazo

Dueñas, J. (2001). *Cuidados de Enfermería en la Higiene Escolar*.

<http://www.terra.es/personal/duenas/15.htm>

Elena, M. (2008). *Evaluación del Estado de Salud Bucodental y su Relación con Estilos de Vida Saludables en la Provincia de Salamanca*. (Tesis de Postgrado). Universidad de Salamanca.

<http://gredos.usal.es/xmlui/handle/10366/22511>

Fernández, A., & Giménez. (2011). *Pediculosis de la cabeza en el niño: ¿qué hay de nuevo para un viejo problema?* *Biomedicina*, 6(2), 30-36.

DOI:ISSN:1510-9747

Flores, M. (2000). *Teorías Cognitivas y Educación*. Lima: San Marcos.

Gobierno de Colombia; Gobierno del Ecuador. (1995). *Plan de Ordenamiento y Manejo de las Cuencas de los Ríos San Miguel y Putumayo*.

<http://www.oas.org/usde/publications/Unit/oea49s/ch26.htm>

Gómez, O. (2002). *Educación para la Salud*. Costa Rica: EUNED.

Henostraza, G. (2007). *Caries Dental: Principios y Procedimientos para el Diagnóstico*. Universidad Peruano Cayetano Heredia.

Ireland, R. (2008). *Higiene Dental y Tratamiento*. . Edit. El Manual Moderno.

Kozier, B., Erb, G., & Berman, A. (2005). *Fundamentos de Enfermería: Conceptos, Proceso y Prácticas* (2 ed.). Edit. Mc Graw- Hill/Interamericana.

León, F. (2014). *Hábitos Higiénicos en Educación Primaria*. Jaén, España:

Universidad de Jaén.

[http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/2100/1/Len_Expsito_Francisco_TFG_EducacinPrimaria.pdf?](http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/2100/1/Len_Expsito_Francisco_TFG_EducacinPrimaria.pdf)

Malca, N. (2011). *Modelo de intervención social sostenible para mejorar la salud infantil ante el efecto de la parasitosis intestinal en el centro poblado Pacherez, Lambayeque-Perú, 2008-2009*. (Tesis Doctoral).

Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.

http://tesis.usat.edu.pe/jspui/bitstream/123456789/66/3/TD_Malca_Tello_Nancy.pdf

Marriner, A., & Raile, M. (2007). *Modelos y Teorías en Enfermería* (6 ed.). Edit. Elsevier.

Marsh, P., & Martin, M. (2011). *Microbiología Oral*. Edit. Elsevier.

Mendoza, N. (2007). *Efectos de un programa social sobre el desarrollo social, los estilos de vida y la calidad de vida relacionados con la salud en población rural venezolana. Validación transcultural de la medida de salud SF-36 en población rural de Venezuela*. (Tesis de Postgrado). Universidad De Alicante. <http://www.cervantesvirtual.com/obra/efectosde-un-programa-social-sobre-el-desarrollo-social-los-estilos-de-vida-y-lacalidad-de-vida-relacionada-con-la-salud-en-poblacion-rural-venezolanavalidacion-transcultural-de-la-medida-de-salud-sf36-en-poblacion->

Ministerio de Educación. (2008). *Diseño Curricular Nacional de la*

Educación Básica Regular.

<http://www.minedu.gob.pe/normatividad/reglamentos/DisenoCurricularNacional.pdf>

Ordaz, V., & Saldaña, G. (2005). *Análisis y Crítica de la Metodología para la Realización de Planes Regionales en el Estado de Guanajuato*. (Tesis de Maestría). Universidad de Guanajuato. DOI:ISBN:84-689-9176-7

Pamplona, J. (2009). *¿Cómo tener un cuerpo sano?*. Edit. Safeliz.

Parada, J. (2011). *Proyecto Educativo sobre Higiene Personal dirigido a los Niños y Niñas de la Escuela Fiscal Mixta Abdón Calderón Muñoz de la Comunidad La Clemencia. Cantón Olmedo. Provincia Manabí. 2011*. (Tesis de Pregrado). Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

<http://dspace.esPOCH.edu.ec/handle/123456789/2056>

Potter, P., & Perry, A. (2003). *Fundamentos de Enfermería* (5 ed.). Edit. Océano.

Ramírez, A. (s.f.). *Metodología de la Investigación Científica*. Pontificia Universidad Javerina

<http://www.postgradoune.edu.pe/documentos/ALBERTORAMIREZMETODOLOGIADELAINVESTIGACIONCIENTIFICA.pdf>

Redondo, A. (2009). *Educación para la salud*.

<http://educarensalud.blogspot.pe/2009/05/educacion-para-la-salud.html>

Salas, C., & Marat, L. (2000). *Educación para la salud*. Edit. Pearson Educación.

Sánchez, E. (2014). *Programa Educativo para promover la higiene personal en estudiantes del primer grado de educación secundaria en las instituciones educativas estatales de la provincia de Chiclayo*. (Tesis de Postgrado).

Universidad Malacitanas. España.

<http://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/7454>

Sánchez, E., & Ruiz, J. (2010). *Hábitos de higiene personal en los estudiantes de una Escuela de Educación*. Chiclayo, Perú; Málaga, España: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo; Universidad de Málaga.
<http://es.calameo.com/read/001917399ca9177a3c821>

Soldano, M. (2005). *Guía Práctica para Padres en Primeros Auxilios y Enfermedades en la infancia*. Argentina: Editorial Albatros SACI.

DOI:ISBN: 950-24-1104-08

Soto, Á. (2009). *Hábitos de Higiene en la Educación Primaria*. DOI: ISSN: 1988- 6047

Swapan, N., & Revankar, S. (2007). *Microbiología basada en la resolución de Problemas*. Edit. Elsevier.

Vargas, F. (1991). *Educación para la salud*. México: Editorial Limusa S.A. De C.V. ISBN: 9681858492

Vázquez, M. (2004). *Hábitos de Higiene Personal y en la Escuela*. *Revista Digital: Investigación y Educación*(12).

http://www.csif.es/archivos_migracion_estructura/andalucia/modules/mod_sevilla/archivos/revista

...

Anexos

Anexo 1: Instrumento validado

ESCALA VALORATIVA PARA EVALUAR EL USO DE LAS TICS

Por medio del presente se busca realizar la medición del uso de las TICS, según la observación realizada, marque usted la que corresponda.

Apellidos y nombres:.....Edad:.....

N°	ITEM	ESCALA		
		Siempre lo hace	A veces lo realiza	Nunca lo realiza
	Dimensión: Medios audiovisuales			
1	El estudiante realiza actividades para complementar los aprendizajes usando las TICS (Plataformas, medios y otros)			
2	El estudiante analiza los videos en youtube, TV, u otros dispositivos para mejorar los aprendizajes			
3	El estudiante utiliza DVD, MP3 o similar para mejorar sus aprendizajes			
4	El estudiante observa programas televisivos y sigue las instrucciones del cuidado de la salud			
5	El estudiante escucha y recibe información por la radio			
6	El estudiante recibe las explicaciones remotas del docente por medio de diapositivas o presentaciones.			
	Dimensión: Servicios informáticos			
7	El estudiante accede a páginas web con fines educativos del cuidado de la salud			
8	El estudiante utiliza las redes sociales			
9	El estudiante utiliza el google drive en su aprendizaje			
10	El estudiante utiliza aplicativos en su celular o PC para mejorar sus aprendizajes			
11	El estudiante analiza los videos de YouTube como recurso para su aprendizaje			

ESCALA VALORATIVA PARA EVALUAR EL CUIDADO DE LA SALUD

Por medio del presente se busca realizar la evaluación del cuidado de la salud, según la observación realizada, marque usted la que corresponda.

Apellidos y nombres:.....**Edad:**.....

N°	ITEM	ESCALA		
		Siempre lo hace	A veces lo realiza	Nunca lo realiza
	Dimensión: Cuidado e higiene de los alimentos			
1	El estudiante se lava las manos y muestra las manos limpias al ingerir sus alimentos			
2	El estudiante lava y/o limpia los alimentos antes de comer			
3	El estudiante limpia el área o espacio donde ingiere sus alimentos			
4	El estudiante bebe agua hervida o apta para el consumo humano			
5	El estudiante evita el consumo excesivo de azúcar y de alimentos procesados			
	Dimensión: Cuidado e higiene del cuerpo			
6	El estudiante se encuentra limpio y aseado.			
7	El estudiante se encuentra en casa bien peinado, recortado o arreglado el cabello			
8	El estudiante usa y viste su ropa limpia			
9	El estudiante tiene las uñas recortadas y limpias			
10	El estudiante se cepilla los dientes después de cada comida			
11	El estudiante se lava las manos antes de ingerir los alimentos			
	Dimensión: Cuidado del ambiente			
12	El estudiante muestra orden en el espacio donde estudia, con las cosas en su lugar			
13	El estudiante promueve entre sus pares y familiares la limpieza del espacio			
14	El estudiante colabora con la limpieza del hogar, ordenando los objetos y depositando los desperdicios al lugar que corresponde			
15	El estudiante ayuda a mantener los baños limpios			
16	El estudiante cuida las plantas y animales domésticos en su domicilio.			

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL USO DE LAS TICS

VARIABLE: USO DE LAS TICS								
N°	DIMENSIONES/ITEMS	Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencia
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Dimensión 1: MEDIOS AUDIOVISUALES								
1	Se realiza actividades para complementar la	X		X		X		
2	Se accede a videos para mejorar los aprendizajes	X		X		X		
3	Se utiliza DVD, MP3 o similar para mejorar los	X		X		X		
4	Se accede a los programas televisivos	X		X		X		
5	Recibe información por la radio	X		X		X		
6	Recibe enseñanza del docente por medio de diapositivas	X		X		X		
Dimensión: SERVICIOS INFORMÁTICOS								
7	Paginas web	X		X		X		
8	Redes sociales							
9	Google drive o similar							
10	Aplicativos para el aprendizaje							
11	Accede al YouTube como recurso de aprendizaje	X		X		X		

Precisar si existe suficiencia en la cantidad de ítems para evaluar el constructo y las dimensiones correspondientes.

VISTO EL INSTRUMENTO, ES PERTINENTE Y ADECUADO SU APLICACIÓN

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Nombre y apellido del juez evaluador: Ana Maritza Bustamante Chavez

DNI: 10712915

Especialidad: Licenciada en Educación Primaria – Magister en Educación

Fecha: 25 – 06 – 2021



BUSTAMANTE CHAVEZ ANA MARITZA

Pertinencia 1: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia 2: el ítem es apropiado para representar la componente o la dimensión específica del constructo.

Claridad 3: se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso preciso y directo.

Nota: suficiencia, se dice cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL
CUIDADO DE LA SALUD**

VARIABLE: CUIDADO DE LA SALUD								
N°	DIMENSIONES/ITEMS	Pertinencia 1		Relevancia 2		Cantidad 3		Sugerencia
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Dimensión 1: CUIDADO E HIGIENE DE LOS ALIMENTOS								
1	Tiene iniciativa para lavarse las Manos	X		X		X		
2	Lava y/o limpia los alimentos antes de come	X		X		X		
3	Le gusta limpiar el área o espacio donde come	X		X		X		
4	Utiliza agua siempre hervida o apta para el	X		X		X		
5	Evita el consumo excesivo de azúcar y alimentos	X		X		X		
Dimensión: CUIDADO E HIGIENE DEL CUERPO								
6	Se encuentra debidamente Aseado	X		X		X		
7	Se encuentra en casa bien peinado	X		X		X		
8	Viste ropa limpia	X		X		X		
9	Tiene las uñas recortadas y limpia							
10	Se cepilla los dientes después de cada comida	X		X		X		
11	Se lava las manos antes de ingerir los alimentos	X		X		X		
Dimensión: CUIDADO E HIGIENE DEL AMBIENTE								
15	Se muestra ordenado con sus cosas dentro del	X		X		X		
16	Promueve la limpieza del espacio entre sus pares	X		X		X		
17	Colabora con la limpieza del hogar botando los	X		X		X		
18	Mantiene los baños limpios	X		X		X		
19	Cuida las plantas y animales domésticos	X		X		X		

Precisar si existe suficiencia en la cantidad de Items para evaluar el constructo y las dimensiones correspondientes

VISTO EL INSTRUMENTO SE OPINA FAVORABLEMENTE PARA SU APLICACIÓN

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable () Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Nombre y apellido del juez evaluador: Ana Maritza Bustamante Chavez

DNI: 10712915

Especialidad: Licenciada en Educación Primaria – Magister en Educación

Fecha: 25 – 06 – 2021



BUSTAMANTE CHAVEZ ANA MARITZA

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL USO DE LAS TICS

VARIABLE: USO DE LAS TICS								
Nº	DIMENSIONES/ITEMS	Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencia
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Dimensión1. MEDIOS AUDIOVISUALES								
1	Se realiza actividades para complementar la	X		X		X		
2	Se accede a videos para mejorar los aprendizajes	X		X		X		
3	Se utiliza DVD, MP3 o similar para mejorar los	X		X		X		
4	Se accede a los programas televisivos	X		X		X		
5	Recibe información por la radio	X		X		X		
6	Recibe enseñanza del docente por medio de diapositivas	X		X		X		
Dimensión: SERVICIOS INFORMÁTICOS								
7	Páginas web	X		X		X		
8	Redes sociales							
9	Google drive o similar							
10	Aplicativos para el aprendizaje							
11	Accede al YouTube como recurso de aprendizaje	X		X		X		

Precisar si existe suficiencia en la cantidad de ítems para evaluar el constructo y las dimensiones correspondientes

VISTO EL INSTRUMENTO, ES PERTINENTE Y ADECUADO SU APLICACIÓN

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Nombre y apellido del juez evaluador: Wilfredo Flores Sutta

DNI: 1080172689

Especialidad: Licenciado en Educación – Magister en Educación

Fecha: 25 – 06 -2021



Mtro. Wilfredo Flores Sutta
DOCENTE TUTOR INVESTIGADOR

Firma del experto

Pertinencia 1: El ítem corresponde al concepto teórico formulado

Relevancia 2: el ítem es apropiado para representar la componente o la dimensión específica del constructo

Claridad 3: se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso preciso y directo

Nota: suficiencia, se dice cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL
CUIDADO DE LA SALUD**

VARIABLE: CUIDADO DE LA SALUD								
N°	DIMENSIONES/ITEMS	Pertinencia 1		Relevancia 2		Cantidad 3		Sugerencia
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Dimensión 1. CUIDADO E HIGIENE DE LOS ALIMENTOS								
1	Tiene iniciativa para lavarse las Manos	X		X		X		
2	Lava y/o limpia los alimentos antes de come	X		X		X		
3	Le gusta limpiar el área o espacio donde come	X		X		X		
4	Utiliza agua siempre hervida o apta para el	X		X		X		
5	Evita el consumo excesivo de azúcar y alimentos	X		X		X		
Dimensión: CUIDADO E HIGIENE DEL CUERPO								
6	Se encuentra debidamente Aseado	X		X		X		
7	Se encuentra en casa bien peinado	X		X		X		
8	Viste ropa limpia	X		X		X		
9	Tiene las uñas recortadas y limpia							
10	Se cepilla los dientes después de cada comida	X		X		X		
11	Se lava las manos antes de ingerir los alimentos	X		X		X		
Dimensión: CUIDADO E HIGIENE DEL AMBIENTE								
15	Se muestra ordenado con sus cosas dentro del	X		X		X		
16	Promueve la limpieza del espacio entre sus pares	X		X		X		
17	Colabora con la limpieza del hogar botando los	X		X		X		
18	Mantiene los baños limpios	X		X		X		
19	Cuida las plantas y animales domésticos	X		X		X		

Precisar si existe suficiencia en la cantidad de ítems para evaluar el constructo y las dimensiones correspondientes

VISTO EL INSTRUMENTO SE OPINA FAVORABLEMENTE PARA SU APLICACIÓN

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Nombre y apellido del juez evaluador: Wilfredo Flores Sutta

DNI: 1080172689

Especialidad: Licenciado en Educación – Magister en Educación

Fecha: 25 – 06 -2021

Mtro. Wilfredo Flores Sutta
DOCENTE TUTOR INVESTIGADOR

Anexo 2: Carta de la Institución donde realizo la investigación

"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Huánuco, 21 de junio de 2021

DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN VELASCO ALVARADO DE HUÁNUCO-2021.

Presente.-

ASUNTO: SOLICITO APOYO Y AUTORIZACIÓN PARA EJECUTAR PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Que habiendo formulado proyecto de investigación con fines a realizar estudios en los estudiantes sobre los aprendizajes relacionados al uso de las Tics, debido al contexto educativo, asimismo sobre el cuidado de la salud, como factor en la pandemia Covid 19, en tal sentido presento mi proyecto cuyo título es **EL USO DE LAS TIC Y SU RELACIÓN**

CON EL CUIDADO DE LA SALUD EN LOS TIEMPOS DE PANDEMIA EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN VELASCO ALVARADO DE HUÁNUCO-2021, que será en

beneficio de los estudiantes, padres de familia y docentes de la Institución Educativa, por lo expuesto SOLICITO a usted señor Director de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Pillco Marca, Huánuco, el apoyo y la autorización para ejecutar proyecto de investigación en el presente año

Aprovecho la oportunidad para reiterarle los sentimientos de mi mayor consideración y estima personal.

Atentamente,



ROJAS BERRIOS, EMERSON NILTON

Anexo 3: Carta del consentimiento informado



PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

(PADRES) (Educación

Primaria) Título del estudio:

EL USO DE LAS TIC Y SU RELACIÓN CON EL CUIDADO DE LA SALUD EN LOS TIEMPOS DE PANDEMIA EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN VELASCO ALVARADO DE HUÁNUCO-2021. Investigador: ROJAS BERRIOS, EMERSON NILTON

Propósito del estudio:

Estamos invitando a su hijo(a) a participar en un trabajo de investigación titulado:

EL USO DE LAS TIC Y SU RELACIÓN CON EL CUIDADO DE LA SALUD EN LOS TIEMPOS DE PANDEMIA EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN VELASCO ALVARADO DE HUÁNUCO-2021. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

Este trabajo de investigación busca responder: ¿Cuál es la relación que existe entre el uso de las Tic y el cuidado de la salud en los tiempos de pandemia en los estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado de Huánuco-2021?, puesto que en el contexto del Covid 19 se ha impulsado diferentes formas de uso de las tecnologías y su impacto en el cuidado de la salud son importantes y relevantes en la vida estudiantil, a través de los mencionados se accede al mundo cotidiano y son recursos para los nuevos conocimientos, posibilitando en los estudiantes de mejorar su capacidad de mejorar sus aprendizajes

Procedimientos:

Si usted acepta que su hijo (a) participe y su hijo (a) decide participar en este estudio se le realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Responder a la escala de valoración del uso de las Tics
2. Responder a la escala de valoración del cuidado de la salud.

Riesgos: (Si aplica)

El presente trabajo de investigación no presenta ningún riesgo, que afecte el bienestar de los estudiantes

Beneficios:

Los beneficios que tendrá el estudiante será muchos, tales como:

Descripción del cuidado de la salud de su menor hijo, el uso de las Tics además de recursos que podrán interactuar, asimismo de apoyo educativo para el aula.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos la información de su hijo(a) sin nombre alguno. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de su hijo(a) o de otros participantes del estudio.

Derechos del participante:

Si usted decide que su hijo(a) participe en el estudio, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin daño alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio o llame al número telefónico

984237347

Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que su hijo(a) ha sido tratado injustamente puede contactar con el Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad

Católica Los Ángeles de Chimbote, correo

Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente que mi hijo(a) participe en este estudio, comprendo de las actividades en las que participará si ingresa al trabajo de investigación, también entiendo que mi hijo(a) puede decidir no participar y que puede retirarse del estudio en cualquier momento.

Nombres y Apellidos

Fecha y Hora

Participante



Rojas Berrios, Emerson Nilton
Investigador

Fecha y Hora

Anexo 4: Base de datos

N°	Uso de las Tics											Cuidado de la salud															
	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16
1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2
2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3
3	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2
4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
5	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2
6	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2
7	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2
10	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
11	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2
12	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
13	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2
14	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2
15	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
16	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2
17	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3
18	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	3	3	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1
19	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2
20	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
22	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2
23	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
24	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2

25	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	3	3	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1
26	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
27	2	2	1	1	2	2	3	1	1	2	2	1	2	2	3	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2
28	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
29	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
30	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2
31	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2
32	3	2	1	2	2	2	3	1	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2
33	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3
34	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2
35	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2