



PUCE | DISEÑO GRÁFICO

PROYECTO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

TEMA:

CONTANDO OVEJAS: Cuento lúdico para fomentar hábitos efectivos del sueño en niños de 6 a 7 años de la Escuela de Educación Básica Particular "Capuletos y Montescos"

NOMBRE:

Camila Alejandra Nacimba Manosalvas

TUTOR:

Dis. Xavier Jiménez Alvaro M. D.

FECHA:

Julio 2024

CONTANDO OVEJAS



Resumen

Se desarrolla un material gráfico que vincule las actividades independientes de cada individuo en conjunto con hábitos efectivos, fomentando hábitos adecuados para generar una rutina que favorezca un sueño adecuado en niños de 6 a 7 años de edad, dentro de la Escuela de Educación Básica Particular “Capuletos y Montescos”.

Mediante la investigación se expuso la problemática en donde se observa la implicación de tecnología en la vida de los niños como un obstáculo hacia un buen descanso, además del desconocimiento sobre estos hábitos y las problemáticas que trae consigo un inadecuado descanso nocturno.

Las prácticas de las actividades beneficiosas para un buen descanso son conocidas como higiene del sueño, mismas que en cierto grado son aplicadas por los padres en sus hijos; sin embargo, al no reconocer dichas actividades como un conjunto que beneficie el sueño, las mismas no conforman un orden, impidiendo crear una rutina efectiva.

El proceso arrojó datos fundamentales para exponer una solución gráfica adecuada, manteniendo la particularidad de la correlación de actividades que los niños y sus padres ya desarrollan, ejecutando el orden de repetición dentro de un conjunto de actividades para desarrollar una rutina basada en hábitos estructurados, planteando esta metodología adecuada para niños, puesto que es fundamental que los niños aprendan mediante la práctica y la enseñanza de sus padres. Este medio gráfico de apoyo para implementar una rutina de hábitos efectivos consta de un material gráfico con 21 fases para evidenciar el progreso de la higiene del sueño, con la implicación de cada actividad que conforma el conjunto de la higiene del sueño.

Agradecimiento

Me gustaría expresar mi más sincero agradecimiento a las personas por sus valiosas aportaciones. Es de mi agrado mencionar a mi tutor de proyecto de integración curricular, Xavier Jiménez, quien fue una guía imprescindible dentro del proceso total del proyecto. A Sara Otero, Gabriela Poveda y Emilia Pacheco por su contribución oportuna dentro del proyecto y a lo largo de la carrera hasta el día de hoy. Sin más, y con una importancia sustancial, agradezco a mi familia por el apoyo dentro y fuera del desarrollo, pilares fundamentales para lograr llevar a cabo este proyecto. En donde deseo plasmar sus nombres por sus méritos dentro de mi vida, es por eso que agradezco a Natalia Nacimba, Fernando Nacimba, Betty Manosalvas y Mario Nacimba por ser un apoyo inconmensurable con el que siempre podré contar.

Índice

Resumen.....	3
Agradecimiento.....	3
INTRODUCCIÓN.....	7
Antecedentes.....	8
Hipótesis de trabajo.....	14
Objetivo General.....	14
Objetivos específicos.....	14
1. DESCRIPCIÓN DEL CASO Y DIAGNÓSTICO.....	15
1.1 Presentación del caso.....	16
1.2 Diagnóstico del caso.....	17
1.3 Caracterización del usuario.....	24
1.4 Análisis tipológico.....	26
1.5 Definición del problema gráfico.....	30
1.6 Requerimientos del proyecto.....	31
2. DESARROLLO DE LA PROPUESTA DE DISEÑO.....	33
2.1 Generación de la idea (Concepto).....	34
2.2 Exploración de la forma.....	37
2.3 Evaluación del concepto y estilo gráfico.....	39
2.4 Desarrollo del prototipo.....	41
2.5 Detalles técnicos y de producción.....	52
2.6 Evaluación de la propuesta.....	56
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	59
ANEXOS.....	61
REFERENCIAS.....	69

Índice Figuras y Tablas

Tabla 1. Cuadro comparativo entre tipologías.....	29
Tabla 2. Requerimientos.....	32
Tabla 3. Costos trabajo por dos semestres desarrollados.....	55
Tabla 4. Costo dos meses de trabajo.....	55
Figura 1. Importancia del sueño.....	8
Figura 2. Árbol de problemas.....	13
Figura 3. Espacio de convivencia de los niños.....	16
Figura 4. Aparatos que causan mala higiene del sueño.....	18
Figura 5. Actividades óptimas para la higiene del sueño.....	19
Figura 6. Ambiente idóneo para realizar un buen descanso	20
Figura 7. Rutina base de los niños vs. rutina de implementación ideal.....	21
Figura 8. Rutina de noche de Maximiliano.....	22
Figura 9. Espacio personal de Maximiliano.....	23
Figura 10. Maximiliano y la tecnología.....	23
Figura 11. Mapa de empatía niños de la escuela Capuletos y Montescos.....	25
Figura 12. Tipología editorial.....	27
Figura 13. Tipología interactiva: mecanismo de luz.....	27
Figura 14. Tipología interactiva: juego de mesa.....	28
Figura 15. Boceto primera idea conceptual.....	35
Figura 16. Boceto segunda idea conceptual.....	36
Figura 17. Primera exploración de la forma (reutilización).....	37
Figura 18. Boceto tercera idea conceptual.....	37
Figura 19. Segunda exploración de la forma (Herramientas insólitas).....	38
Figura 20. Tercera exploración de la forma (Sácalo a fuera).....	39
Figura 21. Estructura de las páginas.....	42
Figura 22. Retícula modular cuento.....	42
Figura 23. Estructura narrativa.....	43
Figura 24. Planos dentro de la narrativa.....	44
Figura 25. Ambiente, tiempo y atmósfera del cuento.....	44
Figura 26. Ovejita Blanca.....	45
Figura 27. Oveja alimentadora.....	46
Figura 28. Oveja Organizada.....	46
Figura 29. Oveja Relajada.....	46
Figura 30. Oveja cómoda.....	47
Figura 31. Oveja limpia.....	47
Figura 32. Oveja lectora.....	47
Figura 35. Ilustración del registro.....	48
Figura 33. Oveja Guía.....	48
Figura 34. Oveja Desobediente	48
Figura 36. Material didáctico de escritura para niños.....	49
Figura 37. DjB play misty for me: Tipografía para titulares.....	49
Figura 38. Letters for learners: tipografía para párrafos cortos.....	50
Figura 39. Cromática seleccionada.....	50
Figura 40. Prototipo del empaque.....	51
Figura 41. Registro, producto final.....	53
Figura 42. Cuento, producto final.....	54

Figura 43. <i>Empaque, producto final</i>	54
Figura 44. <i>Evaluación Docente Sofia Bustos</i>	61
Figura 45. <i>Evaluación docente María Dolores Cevallos</i>	62
Figura 46. <i>Evaluación Psicóloga infantil Katherine Paillach</i>	63
Figura 47. <i>Evaluación Madre de Familia María Fernansa Díaz</i>	64
Figura 48. <i>Verbos en acción</i>	65
Figura 49. <i>Asociaciones forzadas</i>	65
Figura 50. <i>Asociaciones forzadas 2</i>	66
Figura 51. <i>Volcado visual de ideas</i>	66
Figura 52. <i>Evaluación de experta en Psicología infantil</i>	67
Figura 53. <i>Validación docentes lectores</i>	68
Figura 54. <i>Validación Comitentes</i>	68
Figura 55. <i>Validación experta</i>	68
Figura 56. <i>Recursos procesos de investigación</i>	68

INTRODUCCIÓN



Antecedentes

Para lograr un rendimiento social provechoso, es indispensable dormir adecuadamente por las noches, por lo tanto, primeramente, hay que comprender la importancia del sueño, de modo que, según Sandra Cadena, psicóloga infantil, el sueño es más que solo descansar; Es un proceso en el cual el cerebro organiza los procesos y conocimientos obtenidos durante el día, así como un fichero. El sueño ayuda a organizar los conocimientos y desechar lo que no es necesario. Dentro del sueño existe una etapa que se denomina sueño REM, que se produce entre los primeros 70 y 90 minutos después de haber comenzado a dormir. Se caracteriza por ser un sueño profundo en el cual se pierde el control del cuerpo porque el cerebro se está reorganizando y estabilizando el ánimo, por lo que si una persona no duerme bien, estos procesos no se llevan a cabo de manera correcta. Xavier Calderón, neurólogo, menciona que el hecho de no dormir adecuadamente genera alteraciones dentro de cuatro áreas, como lo es el comportamiento, provocando: irritabilidad, frustración, cambios bruscos de humor; a nivel sistémico, desencadena: vulnerabilidad hacia las enfermedades, problemas cardiovasculares; A nivel metabólico genera: tolerancia a la insulina e incidencia de obesidad; en la parte cognitiva puede generar: hiperactividad, falta de atención, trastornos de aprendizaje y menor coeficiente intelectual; Finalmente, en la parte fisiológica afecta el desarrollo de la hormona del crecimiento.

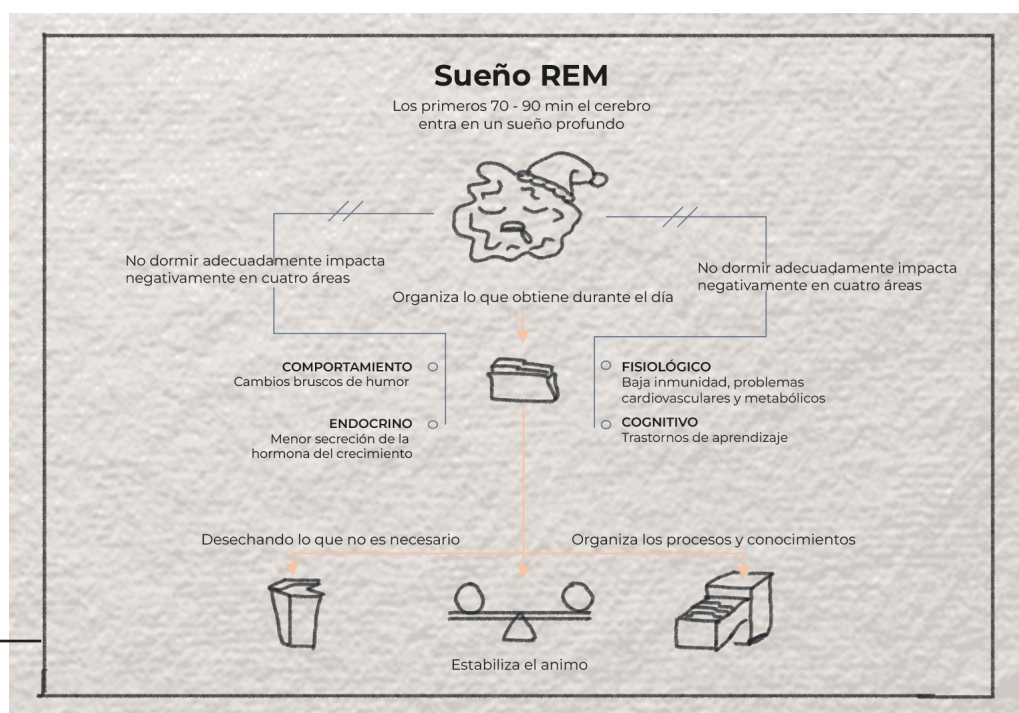


Figura 1.

Importancia del sueño

Es por ello que la cantidad y calidad adecuada del sueño es una obligación fisiológica imprescindible al ser humano. Desde los tiempos de la Edad Antigua hasta la actualidad, alcanzar un reposo que nos posibilita ejercer las tareas habituales se ha vuelto una preocupación

fundamental (Clemente Luna, 2019 p. 7-15). Ya que, el impacto de la misma incide directamente con las esferas académicas, laborales, sociales y económicas. Las antiguas sociedades fueron la base sobre la que se constituye todo aquello que se conoce hoy en día, en lo que respecta a salud directamente, todas ellas coinciden en dormir, como un factor importante (Clemente Luna, 2019 p. 16).

Un ejemplo de esto es Egipto, ya que, en tiempos pasados se comprendía al dormitorio como la habitación asignada a la intimidad, entendiéndose por intimidad, a un habitáculo eminentemente individual, puesto que el sueño dentro de su cultura se consideraba de vital importancia pues era el canal de comunicación con los dioses, asimismo, también lo abarcó la civilización griega, en donde se separaba los sueños “malos” de los “buenos”, siendo esta la distinción que se explora desde la antigüedad. Por lo que llegaron a ser abordados por grandes filósofos, es aquí donde se habla de Demócrito, quien lo tomó de un modo naturalista, evidenciando que el “buen” o “mal” sueño se debía a una dieta poco saludable; por otro lado, Aristóteles lo expuso como una relación con la ingesta, es decir, pensó que los individuos se mantenían en reposo hasta que culminarían la digestión (Clemente Luna, 2019 p. 16-18). Estas creencias se formulaban y se replanteaban conforme al avance de la sociedad, hasta llegar a un punto clave en donde surge el término y la definición de higiene del sueño.

Acerca de toda la información planteada y con el fin de reconocer y accionar en contra de todas las problemáticas que genera un mal descanso, como se mencionó, se acuña el término, higiene del sueño, definiéndose esta como: hábitos y rutinas relacionadas con su sueño, como horarios de acostarse y levantarse tanto en días laborales como en fines de semana y festivos, siestas, horario de cena, si ve la televisión y/o lee antes de irse a la cama, etc. (Álamo et al., 2016, p. 36).

Por otro lado, el internet es actualmente un instrumento importante para el progreso de actividades particulares dentro de la vida diaria, ya que no sólo es una herramienta útil para la comunicación y el ocio, sino que también interviene en diversos campos como la educación, haciendo que de alguna manera se vuelva indispensable para todo tipo de personas (Vázquez-Chacón, et al., 2016, p. 819), sin embargo, tanto el tiempo en que pasan los niños frente a una pantalla como la dinámica familiar con el desarrollo de estas actividades, alerta sobre los desafíos de la reducción adecuada del sueño, generando que el 45% de los niños duerman menos de 8 horas diarias, además de las afectaciones que ya se mencionaron, el hecho de una buena calidad de sueño para los niños los lleva a afrontar de mejor manera las situaciones estresantes, como sus actividades escolares y su comportamiento en las mismas, siendo así que un descanso óptimo repercutiría en su vida como un “factor protector”, para su diario vivir (Iglesia et al., 2021, p. 10-11).

En los últimos años, el número de infantes que hacen uso de las nuevas tecnologías a diario, aumenta, de tal manera que afecta radicalmente su ambiente y los elementos que rodean su modo de vivir, como el sueño, la actividad física y la nutrición (Fallas, et al., 2020, p. 3), causando efectos negativos a corto y largo plazo. Así mismo, los hábitos que más afectan y alteran el sueño, son el uso de las pantallas, con mayor incidencia antes de acostarse o si el niño tiene en su habitación una pantalla como una televisión, pues esto solo aumenta el riesgo de resistencia de los niños para dormir, esta problemática también mantiene relación con fomentar el sedentarismo en los niños (Pérez Cancio Medina, 2021, p. 14).

La luminosidad de los aparatos electrónicos omite una adecuada cantidad de melatonina, favoreciendo una disposición de alerta y la reducción del letargo anticipadamente a dormir. La American Academy Of Sleep Medicine, recomendó que estos aparatos electrónicos deben omitirse dentro de las habitaciones de los infantes y estar apagados de manera recomendada 1 hora antes de dormir, ya que se evidenció que el hecho de no usar los dispositivos durante 30 o 60 minutos antes de acostarse acrecienta la calidad y la duración del sueño (Fallas et al., 2020, p. 6).

“A veces los padres recurren al uso de las tecnologías por conveniencia: Porque quieren que los niños estén entretenidos mientras terminan de hacer la cena o hablar por teléfono, en reuniones familiares o sociales, etc.” (Álvarez et al., 2018, p. 7).

Es aquí donde se probó que los padres son en esencia el modelo a seguir de los niños, por lo que es necesario que al igual que los infantes ellos también opten por alejarse de la tecnología en momentos cruciales como la actividad de descanso por la noche. Es de vital importancia implementar horarios de uso y distribuirlos entre otras actividades, explorando alternativas junto al niño, de este modo se permitirán realizar actividades que le agraden expandiendo las ocupaciones en su día (Álvarez et al., 2018, p. 7-8).

Tomando en cuenta todo lo mencionado anteriormente, se puede describir a la mala higiene del sueño como desórdenes del sueño provocado por la realización de actividades cotidianas desarrolladas de manera inconsciente afectando la calidad del sueño, provocando deficiencia durante el día (Rodríguez González-Moro et al., 2018, p. 335).

Al referirnos como actividades cotidianas que afectan el sueño partimos y nos remitimos a los comportamientos como el uso de aparatos tecnológicos y la ingesta de diversos estimulantes como la cafeína, pueden afectar negativamente al sueño. (Rodríguez González-Moro et al., 2018, p. 336), y las actividades que realiza antes de acostarse. Es importante recordar la existencia de varios factores del entorno donde desarrollamos la actividad relacionada con el sueño que puede llegar a afectar, como la comodidad del colchón, la luz, la temperatura y el ruido, además de las actividades que se realizan dentro de la dinámica familiar.

Por lo tanto, se plantearon medidas para lograr una adecuada higiene del sueño, estas incluyen un grupo de sugerencias para que los individuos puedan tomarlas como ayuda, con el fin de reducir la aparición de problemas promoviendo un sueño normal (Estrella González y Torres Prados, 2015, p. 125). Mismos que se desconocen o en su defecto ponerlos en marcha significa un reto considerable hacia los padres dentro de la crianza de su hijo y sus propias actividades.

Para lograr que la higiene del sueño sea llevada a cabo de manera adecuada, es de vital importancia recalcar y entender que es trabajo de los padres gestionar la cantidad de tiempo que los niños realizan dentro de cada actividad en el día, por ejemplo el uso de celulares, televisión u otro aparato tecnológico, es imprescindible que los padres comprendan el peso de las actividades que realizan sus hijos antes de ejecutar cualquier decisión, y es fácil entender por qué los padres pueden sentirse desorientados, confundidos y asustados. Es fundamental enfatizar esto porque culpar a los padres no es la solución ni la respuesta, porque el cuidado de los niños se basa en las experiencias de la infancia y en la forma en que fuimos criados por nuestros padres.

Se trata de un patrón generacional, conocido en psicología como modelo de trabajo interno, que es en sí mismo un camino marcado que dicta cómo actuar en función de su estilo de vida, determinando cosas como qué comer y cuándo comerlo, cuándo irse a la cama, etc., así crecen los niños, en gran medida a partir de sus propias experiencias (Kilbey, 2018, p. 10-12). Sin embargo, conviene recordar que los niños de hoy son la primera generación que experimenta el surgimiento de las tecnologías digitales, por lo que su entorno es significativamente diferente al anterior y afectará a todos los ámbitos de diferentes maneras. Por otro lado, y no lejos de la importancia de los padres en la vida de sus hijos, sabemos que los cerebros más jóvenes son plásticos y que, en ellos, se establecen de manera continua nuevas vías neuronales, en respuesta al entorno y a las experiencias del niño (Kilbey, 2018, p. 12-13).

Sobre todo, en la etapa de latencia, que abarca aproximadamente de 4 a 11 años, es una etapa del crecimiento de un niño que fácilmente se pasa por alto, pero que, es muy importante. Este abandono se refleja en el escaso número de libros escritos sobre este período, lo que hace que los padres reciban poca información y posteriormente tengan poco apoyo. Desde la perspectiva psicológica, se entiende que este período es crucial para el desarrollo de un niño. Este es el período de la infancia en el que la adquisición de nuevas habilidades parece ralentizarse. Las cosas tienden a parecer más estables y organizadas (Kilbey, 2018, p. 13-14). Es por ello que se vuelve fundamental fomentar una interacción sana entre padres e hijos.

Por lo mismo, se mostró una problemática con la higiene del sueño en niños de 6 a 7 años de edad, por la falta de una rutina, implementación de hábitos efectivos, desconocimiento sobre el tema y la dinámica familiar para realizar esta importante actividad, además, del mal uso de la tecnología por parte de los niños y sus cuidadores (padres). Esta edad es la etapa de transición de la dependencia de sus padres con el inicio de la independencia personal, una edad adecuada para aprender a cuidar de ellos mismos y sus hábitos, comenzar desde temprana edad a realizar hábitos les brinda beneficios personales como seguridad, perseverancia y el descubrimiento del mundo, su organización en el mismo y la interacción en el ambiente familiar se ve afectado de manera positiva (Pérez Saldaña, 2018, p. 4-9).

Es por ello que dentro de esta edad es crucial implementar hábitos y rutinas alcanzables con el fin de influir en la conducta de los niños favoreciendo la actividad de un buen descanso de manera óptima y comprensiva, que no sea impositiva, sino que el niño logre comprender los beneficios de adquirir estas acciones.

En Ecuador, se constató dentro de la Unidad Educativa “San Vicente de Paúl”, de la provincia de Chimborazo, con alumnos de 2do grado, es decir los infantes de 6 y 7 años sin diferenciar el estrato socioeconómico o étnico, problemas con el sueño. Este estudio indica una mala higiene del sueño de los mismos, puesto que presentan malos hábitos antes de acostarse a dormir conduciendo a una mala calidad del mismo, ya que los estudiantes tienen que dormir con sus padres o despertarse en mitad de la noche para ir a la habitación de un hermano o de un cuidador (Barreto Solís, 2022, p. 33). Es importante señalar que se centran especialmente en esta edad, porque esto significa que la realización de actividades se relaciona con el juego, la imaginación y la creatividad como recursos de la cognición indicada. Estrategias de comportamiento en estas situaciones, por lo que interferir con información para un buen descanso supone un aprendizaje que los niños pueden fortalecer con el tiempo.

Es primordial la construcción hábitos adecuados de sueño, facilitando las actividades que se realizan previo al sueño, regulando las rutinas como un indispensable elemento conductual en la salud del sueño y en el desarrollo de los niños en edad preescolar (Váldivia Ál et al., 2016, p. 423)., de manera que, “Es importante implementar estrategias lúdicas que sean llamativas para los estudiantes de preescolar, ya que el aprendizaje será significativo y trascendente.” (Barragán Vizcaya, 2019, p. 6).

Según el pediatra William Sigcha, los actores principales para que se genere una rutina que mantenga la higiene del sueño adecuada a la hora de irse a acostar, son los padres de los niños, en una etapa de 6 a 7 años, ya que, contrastando la información y el periodo más vulnerable del uso de los aparatos y aprender hábitos coexisten dentro de estas edades, en donde están aprendiendo a realizar cosas por sí mismos, así logrando que los niños comprendan la importancia de dormir adecuadamente por la noche.

La realización de esta intervención contempla la participación de los padres y cuidadores en el acompañamiento y ejecución de actividades fundamentales a ser desarrolladas desde el hogar. Tomando en cuenta la dinámica del mismo, proporcionando aportes sobre la higiene del sueño para los padres cómo para los niños, fomentando la participación de ambos dentro de esta actividad, comprendiendo las realidades diferenciadas entre los padres y los hijos.

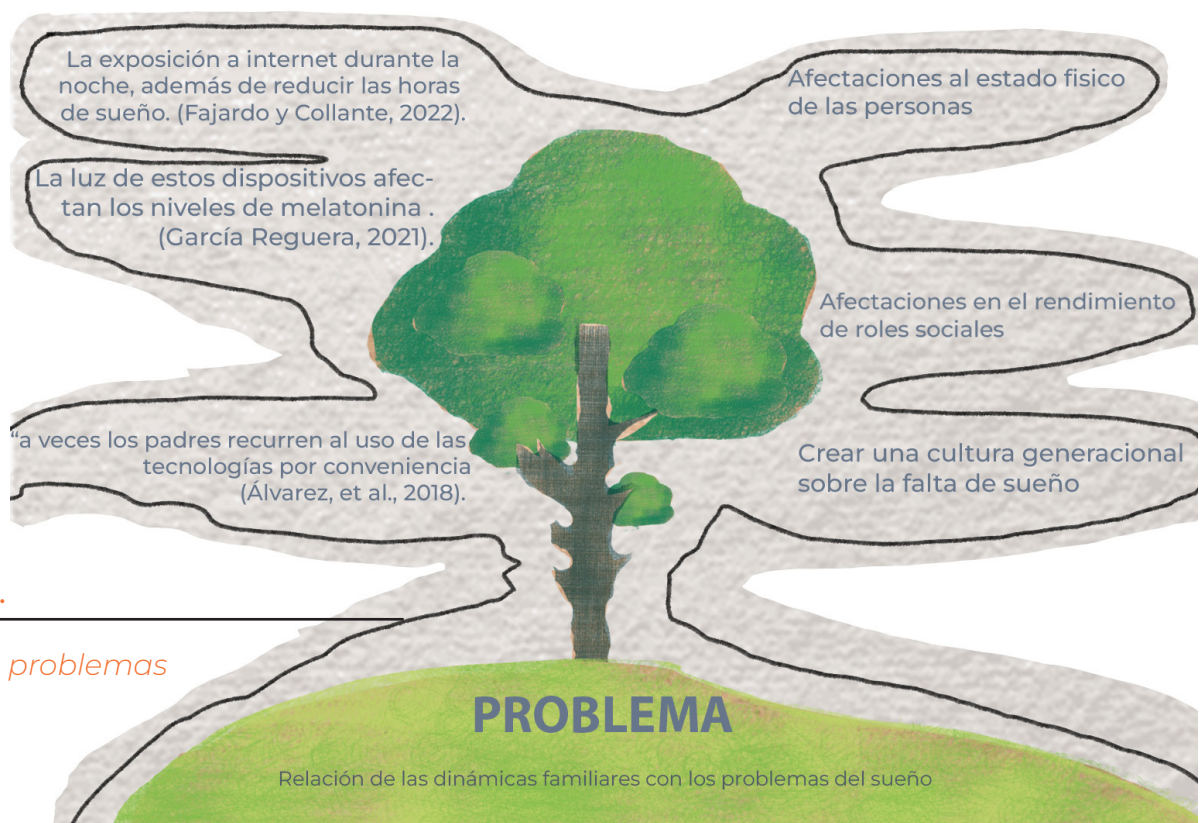


Figura 2.

Árbol de problemas

Hipótesis de trabajo

Proponer un sistema gráfico que mejoraría las rutinas del buen descanso en los niños de 6 a 7 años, mediante la información adecuada para los padres, quienes carecen del conocimiento particular sobre la importancia del sueño, y los pequeños hábitos que hacen una gran diferencia, es decir, impactar dentro de la conducta de los niños, implementando pequeños hábitos y reconociendo su importancia, manejando el diseño persuasivo y administrativo de estas actividades, de manera en la que ambos, tanto padres/cuidadores/profesores y niños interioricen la información y la significancia de esta vital actividad.

Objetivos

Objetivo General:

Fortalecer la rutina del buen descanso en niños de 6 a 7 años de edad de la Escuela de Educación Básica Particular "Capuletos y Montescos", en donde la correlación de las actividades que realizamos antes de dormir y el conjunto de comportamientos dentro de la dinámica familiar se ajusten, mediante un sistema de diseño gráfico.

Objetivos específicos:

1. Investigar y diagnosticar información que proporcione datos relevantes que incidan en la mala higiene del sueño en los niños, mediante entrevistas y encuestas.
2. Desarrollar un cuento lúdico administrativo y persuasivo, para los niños con respecto a la hora de acostarse regularmente por las noches, tomando en cuenta como punto de partida la información hacia sus padres.
3. Evaluar el cuento lúdico como producto con el grupo definido, puntuando el nivel de cambio de conducta dentro de la rutina del buen descanso.

1. DESCRIPCIÓN DEL CASO Y DIAGNÓSTICO



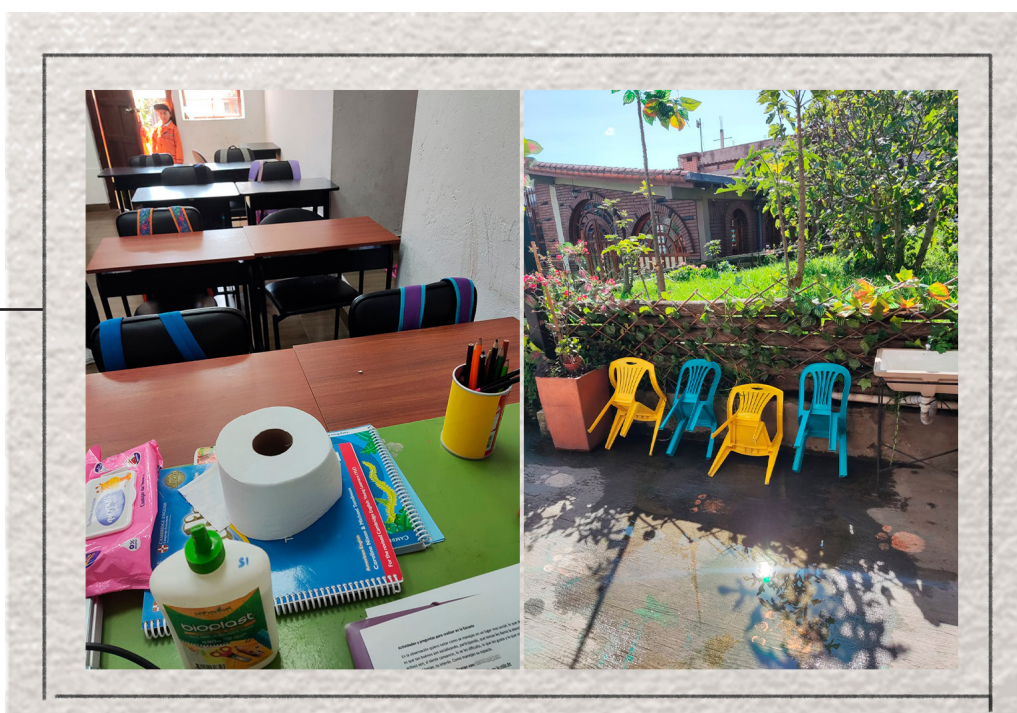
1.1 Presentación del caso

Para el caso de estudio, la base se centra dentro del contexto de niños de segundo de básica de la Escuela de Educación Básica Particular "Capuletos y Montescos" que se encuentra ubicada en Marcos Escorza y Carlos Freile junto a la notaría N 62, sector Chillogallo.

Dentro de esta institución se encuentra un solo grado de segundo de básica que consta de 15 estudiantes, quienes representarán el caso de estudio sobre la higiene del sueño. Es importante destacar que los niños asisten a una escuela diurna, de modo que, la estructura de las actividades es distinta a la de un niño que asiste a la escuela en la tarde. Aun así, las actividades y hábitos que deben realizar no son distintos para un buen descanso, sin embargo, la disposición y el orden de las actividades si cambia.

Figura 3.

Espacio de convivencia de los niños



Por otro lado, dentro de una encuesta realizada a los padres, la mayoría aseveró conocer sobre la implicación que trae consigo un mal descanso por las noches, sin embargo, cuando se plantea la descripción de las actividades que realiza con su hijo antes de dormir, puede notarse que aunque conozcan sobre los problemas a largo y corto plazo sobre un mal descanso, las actividades que plantean no son idóneas para mantener y establecer un buen hábito de descanso, la tecnología sigue presente hasta antes de acostarse a dormir.

Por lo que se refiere a la persona que se encarga de la actividad rutinaria en las noches para acostar a los niños, en generalidad enmarca a las madres de los mismos. Con respecto a la tecnología, se expone dentro de la habitación de los niños la presencia de un televisor, mismo que pueden usar hasta conciliar el sueño, aludiendo a la habitación, la mayoría presenta una habitación propia, mientras que la minoría lo comparte ya sea con padres, hermanos u otra

persona de su familia. Ahora bien, los padres no hacen uso de materiales, actividades, o proporcionan información acerca de lo que realizan, es simplemente una repetición de lo que sus padres piden o hacen, como la mayoría de los aprendizajes se realizan de manera empírica, esto es algo que debe modificarse involucrando a los niños en sus propias actividades mediante materiales lúdicos.

Dentro de la observación no participativa se reveló la importancia de involucrase mutuamente (padres/cuidadores/profesores y niños) en las actividades, cuando esto sucede los niños interiorizan los conocimientos, actividades, órdenes, etc., es fundamental crear una base sólida sobre la importancia a la hora de dormir de manera, que, tanto los niños como su entorno comprendan esta actividad como una condición que estructura una vida más saludable y productiva, desde la infancia hasta la adultez.

Es en esencia, la importancia de la participación de los padres dentro del fomento, la ejemplificación e implementación de los hábitos que los apunta como actores principales para entender las posibles soluciones fortaleciendo un sueño adecuado en sus hijos.

1.2 Diagnóstico del caso

Se definió, inicialmente, como metodología la entrevista a profesionales dentro del marco del tema, con el objeto de recabar datos específicos para comprender y reconocer los puntos centrales del manejo de la higiene del sueño dentro de este rango de edad.

Notablemente en el desarrollo de las entrevistas realizadas se plantearon tres sectores estratégicos que denotan las causas de un sueño no reparador en los niños de 6 a 7 años que comprenden segundo año de básica.

Primera causa, uso de aparatos tecnológicos, esta conclusión nace, del aporte por parte del neurólogo Xavier Calderón, quien expresó que las pantallas emiten luz azul. Este tipo de luz confunde al cerebro haciéndole pensar que sigue participando en una jornada temprana, lo que genera la reducción de la hormona del sueño (melatonina). Como parte de su aporte recomendó el uso de luz amarilla, la importancia destacable, es la intensidad de la luz, esta debe mantener características como: ser tenue en el ambiente, predominancia de la oscuridad, apuntar al suelo o a cualquier otro espacio que no infiera directamente con el niño evitando que estimule sus ojos. Asimismo, el pediatra William Sigcha, resaltó que los niños son cercanos a los medios tecnológicos, sin embargo, no reconocen el uso adecuado de los mismos, por lo que añade, la sustancial importancia en la intervención de los padres, para su supervisión tanto en contenido como en tiempo de uso, haciendo hincapié en las actividades que los padres realizan en su vida diaria. Sandra Cadena, psicóloga infantil, comenta que los niños aprenden con mucha facilidad sobre la tecnología, ya que están inmersos en ella la mayor parte del tiempo.

Para los tres especialistas la recomendación fundamental en este aspecto es estar al menos 1 hora antes de dormir desconectados de la tecnología.

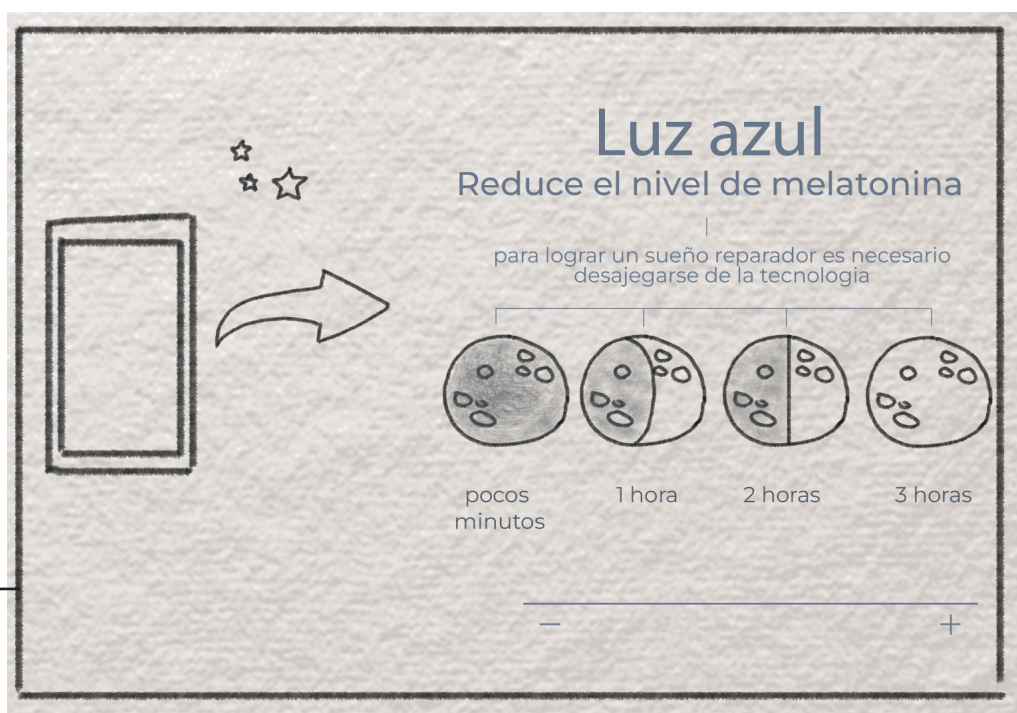


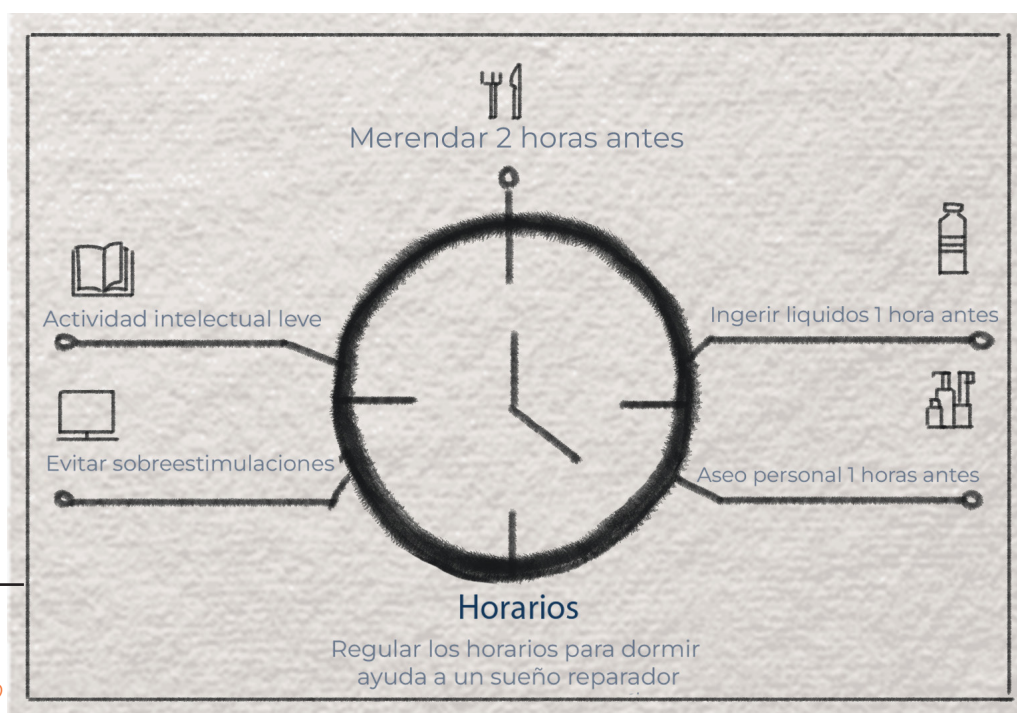
Figura 4.

Aparatos que causan mala higiene del sueño

Segunda causa, yace de las actividades que realizan antes de dormir, Xavier Calderón, neurólogo, compartió aspectos saludables ejemplificando las actividades adecuadas antes de dormir, como lo son: dormir siempre a la misma hora con el objeto de acostumbrar al cuerpo a dicha actividad, comer 2 horas antes de acostarse, de preferencia una comida liviana, no beber nada 1 hora antes, de este modo evitando cortar el ciclo de sueño, actividad física leve, actividad intelectual leve así como leer un cuento junto a sus padres. Expresó que estructurar una rutina, es decir, una serie de pasos para acostarse, debe ser sistemática para que el cerebro lo asocie con la actividad que va a realizar, dormir. Añadiendo, los aportes del pediatra William Sigcha, crear hábitos y rutinas, produce un adecuado control sobre su estado anímico y conductual en los niños de 6 a 7 años de edad, indica que es adecuado alejar los aparatos tecnológicos dentro de la habitación, además de evitar películas o lecturas que inhiban el terror.

Figura 5.

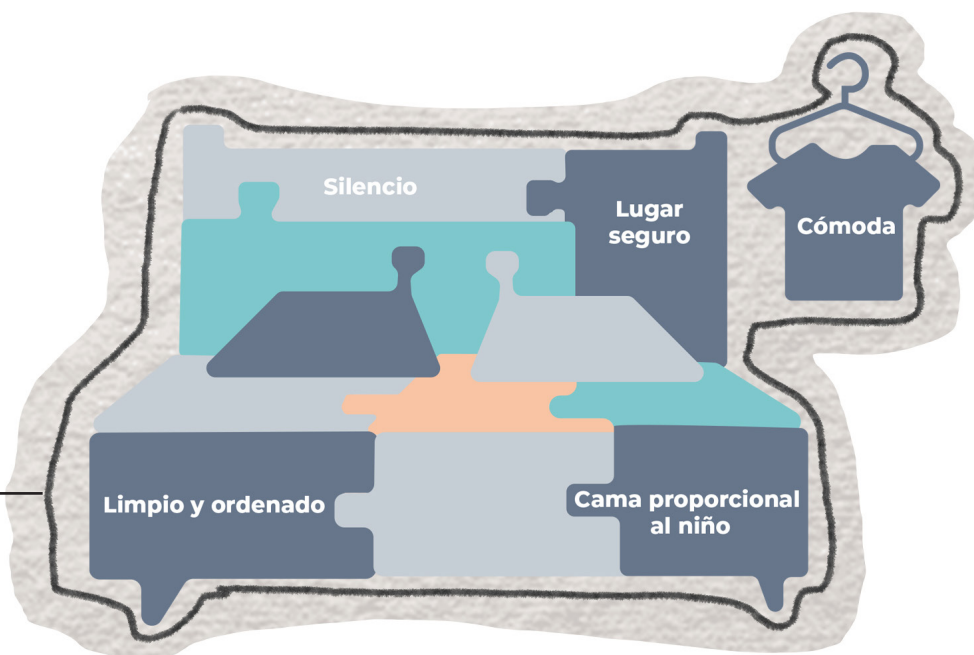
Actividades
óptimas para la
higiene del sueño



Tercera causa, el ambiente en el que lleva a cabo la actividad de dormir, para la experta psicóloga infantil, Sandra Cadena, es necesario el silencio, con el objeto de crear un lugar seguro para los niños, limpio y ordenado, referente a los juguetes o peluches pueden ser de ayuda para que se sientan seguros, pero hay que prever el cuidado con la limpieza del mismo para evitar problemas en la salud como alergias o rinitis, etc., En cuanto a la vestimenta hay que tener cuidado, es óptimo prever los cambios de clima, el verano y el invierno. El pediatra, William Sigcha, expresó, que los padres deben establecer una cantidad óptima como un solo peluche o juguete. Xavier Calderón brindó más información dentro de este ámbito puesto que la cama tiene que ser proporcional al niño para que este se pueda desplazar, la habitación debe ser primordialmente oscura a menos que el niño le tenga miedo a la oscuridad, siendo así se puede usar cierto tipo de luz, como se comentó antes, la cama no debería estar llena de juguetes, porque la actividad que se va a realizar es dormir, no jugar, la ropa debe ser cómoda, antes del sueño el ambiente debe ser tranquilo para que concilie el sueño. Al realizarse las entrevistas se especificó un punto distinto que difiere en las perspectivas analíticas de cada experto, el punto es el hecho de dormir junto alguien, es decir compartir la cama, no la habitación como tal, tanto para William Sigcha como para Xavier Calderón compartir la cama con sus padres no es bueno en ningún sentido, porque el niño busca independencia; en cuanto a la mascota tampoco es recomendable por las enfermedades respiratorias, claro que es diferente si existen excepciones como problemas emocionales, pero no es recomendable. Para Sandra Cadena el “colecto” como se le conoce coloquialmente, depende, no es algo que lo catalogue positivo o negativo, pero es algo que se debe analizar dentro de cada dinámica familiar tanto en la edad como en las necesidades que presente el niño.

Figura 6.

Ambiente idóneo para realizar un buen descanso



Los datos abordados arrojan tres causas y sus respectivas soluciones, redefiniendo la estructura establecida de la realización de cierto tipo de actividades que los niños y sus padres ejecutan antes de dormir. Por otro lado, Al realizar encuestas a 14 padres de familia los resultados que se obtuvieron revelaron que existe una rutina antes de dormir. Esta no tiene o se sustenta bajo ningún fundamento específico, son netamente actividades que los padres creen pertinentes de acuerdo a su dinámica, dentro de las encuestas se evidencia una generalidad de acuerdo a las actividades que realizan para acostar a sus hijos. Según Xavier Calderón, este tipo de actividades habituales y rutinarias ayudan a regular el sueño. Además, y aunque según las encuestas la mayoría de los padres asegura conocer las problemáticas y las horas adecuadas que debe dormir un niño a esta edad, se evidencia que estas actividades no son planteadas como hábitos, por lo que su sueño no es regular, no existe una higiene del sueño saludable y en su defecto, que beneficie, sin embargo, esta base puede implementar la construcción de un hábito efectivo, como lo menciona William Sigcha, que reconoce que el núcleo familiar debe fortalecerse, organizarse y ampliarse a nuevos métodos con el fin de ser aplicados en beneficio de todos.

Con respecto a estas actividades que se mencionan, es necesario traducirlas e implementarlas por hábitos efectivos por encima de la creencia de hábitos “malos” o “buenos”, es importante señalar y nombrar, es decir hacer que los hábitos se vuelvan consientes, que los niños y los padres comprendan porqué se toman ciertas decisiones, es decir, comprender el significado de la acción. Simplificar las tareas de la vida, es la base para crear hábitos que sean útiles, estos se construyen desde el proceso de cuatro pasos, estos son: señal, anhelo, respuesta y recompensa. El primer paso del proceso es la señal, esta es en esencia un pequeño aporte de información que nos guía para desencadenar una acción. La segunda es el anhelo, parte importante para la construcción de un hábito pues es este el que motiva para la implementación de uno, por ende, como Clear (2019) mencionó “los pensamientos, sentimientos y emociones del observador son lo que transforma una señal en un anhelo.” (p. 42).

Tercera, respuesta, es básicamente el hábito en sí. Cuarto, recompensa, es el mero propósito de nuestros anhelos, ver reflejadas las acciones útiles de las inútiles. En resumen “la señal desencadena el anhelo, el anhelo motiva la obtención de una respuesta y la respuesta nos brinda una recompensa. La recompensa satisface el anhelo y, finalmente, queda asociada con la señal que desencadena el ciclo.” (Clear, 2019, p. 44). Este ciclo de hábito se divide en dos: la fase del problema que abarca la señal y el anhelo, y la fase de solución que comprende la respuesta y la recompensa, que se traduce, primera fase información y segunda fase persuasión respectivamente. Los pasos de este ciclo se transforman en hacerlo obvio, atractivo, sencillo y satisfactorio, es la forma de implementar o crear un hábito (Clear, 2019, p. 44-47).

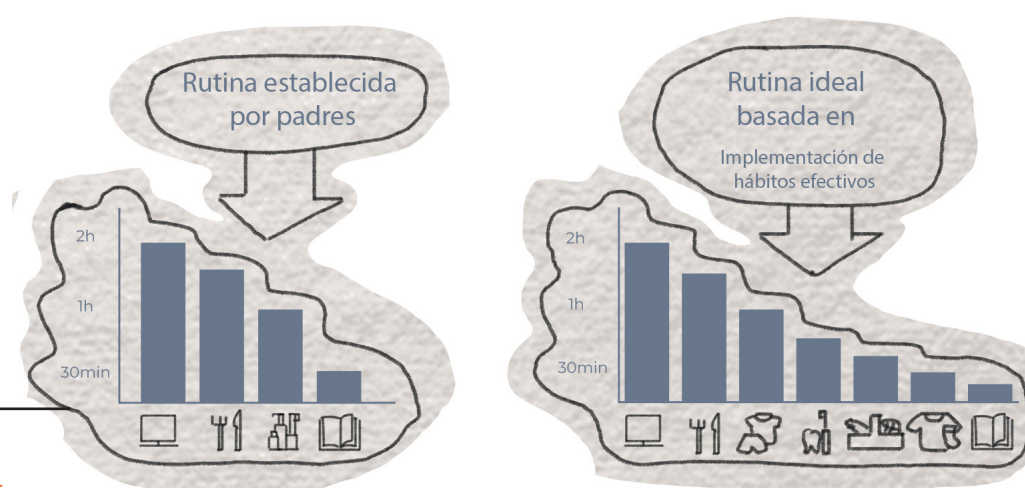


Figura 7.

Rutina base de los niños vs. rutina de implementación ideal

A propósito de fundamentar, las bases que se presentaron en los datos de expertos y las encuestas realizadas, se ejecutó la actividad denominada inmersión en el contexto, para ello se realizó una observación no participación, con el objeto de comprender como vivencia un niño sus actividades antes de dormir, siguiendo ciertas pautas, si bien es cierto que no se intervino en las actividades al recostarse a dormir, se creó un lazo de confianza con los involucrados, ante todo primando el bienestar del niño, esta inmersión se realizó durante dos días, en donde se compartió con el niño en la mañana y en la noche solo como una invitada. Esta inmersión en el contexto, desenvolvió la estructura de cómo se maneja tanto la familia como el niño en sus actividades. La rutina que el niño siguió estos dos días, evidenció un cambio en ciertos factores.

Maximiliano, tiene 6 años, quiere ser un pintor famoso, le gusta ver el programa de televisión “Jóvenes titanes” y jugar ajedrez, actividad que aprendió junto a sus padres.

El primer día, Maximiliano después de almorzar y cepillarse los dientes, con ayuda de sus padres, comenzó a realizar sus tareas de la escuela, al culminarlas, luego de un par de horas, salió a jugar en un parque cerca de su casa, luego de al menos una hora volvió a casa, donde miró la televisión hasta la hora de la merienda, después de terminar, Maximiliano, se cepilla los dientes y limpia su mesa, ya que, sus padres tiene una mesa de su tamaño donde el merienda, con el objeto de seguir realizando actividades por su cuenta y la limpieza como tal, luego de esto, pasa un momento en el celular, se recuesta en su cama y habla con sus padres antes de conciliar el sueño y dormir.

El segundo día se desarrolló de la misma manera con la excepción que en esta ocasión le restringieron el teléfono, por lo que para distraerse comenzó a jugar ajedrez con su madre, quien le enseñó a jugar.



Figura 8.

*Rutina de noche
de Maximiliano*

Debo mencionar que particularmente en el caso de Maximiliano le gusta y atrae hacer cosas manuales, debido al espacio que los padres decidieron darle, este espacio consta de una especie de comedor pequeño, que Maximiliano siente propio.

Figura 9.

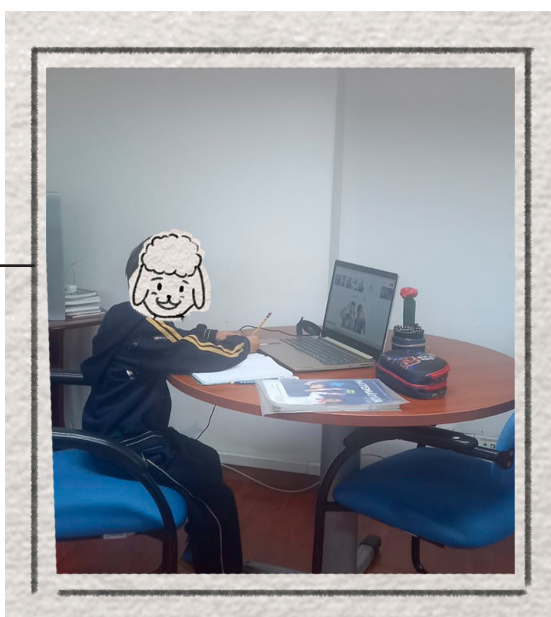
*Espacio personal
de Maximiliano*



Por otro lado, los padres de Maximiliano, expresaron que su hijo tarda en conciliar el sueño, por lo que, en algunas ocasiones, duerme más tarde de lo que debería a esa edad, asimismo, se evidenció que además de los textos escolares y algunos juguetes, como el tablero de ajedrez, Maximiliano no está inmerso en actividades manuales, algo que, los padres buscan para su crecimiento, sin embargo, y como lo expresan no son adecuados para su edad, siendo sus mecanismos complicados para el uso, obligando al padre a resolverlo, interrumpiendo la dinámica para el niño o en su defecto no es algo educativo, que le motive otro tipo de relaciones con su ambiente.

Figura 10.

*Maximiliano y la
tecnología*



Contrastando las entrevistas, las encuestas y la intervención en el contexto, realizadas, podemos concluir que los padres son los pilares fundamentales para establecer una estructura que sea útil para los niños, implementando hábitos efectivos que los conduzcan a un buen sueño. La profundidad del conocimiento sobre este tema es muy baja, no solo se trata sobre recostar a los niños siempre a la misma hora, se necesita más de una actividad para alcanzar un sueño que realmente sea reparador para los niños de 6 a 7 años, lo que implica información adecuada para guiar a los padres.

1.3 Caracterización del usuario

Según el pediatra William Sigcha, los niños y niñas de 6 a 7 años de edad transitan una época que se conoce como una edad intermedia (periodo de transición entre dependencia a independencia), es decir que los niños comienzan a independizarse de la tutela de los padres reconociendo su habilidad social. Es una etapa fundamental en donde se aprende de su círculo y de la experiencia, desarrollando competencias que dependen de la integración familiar, ya que los padres son la base fundamental para el desarrollo en diferentes ámbitos.

En la experiencia de Sandra, psicóloga infantil, los niños comienzan a tener habilidades sociales, siendo capaces de ponerse en el lugar de los demás, crear juegos de roles, manteniendo el ego (como forma de reconocerse a sí mismos), lo cual no les permite dejar de pensar en ellos mismos, sin embargo, ya presentan esta habilidad de ponerse en los zapatos de los demás, entendiendo lo que es el trabajo en equipo.

La manera de aprendizaje dentro de esta edad transita dentro de cierto tipo de estadio que, se caracteriza con aspectos como “el juego simbólico, la centración, la intuición, el animismo, el egocentrismo, la yuxtaposición y la reversibilidad (inhabilidad para la conservación de propiedades)” (Piaget, 2014, p. 3).

Es en esencia donde prima la percepción de sus experiencias. La segunda etapa que transitan es el periodo de operaciones concretas, es decir que el niño entiende lo que es la lógica de manera empírica, mediante sus experiencias y manipulación del entorno, en esta etapa el niño puede llevar a cabo deducciones con la posibilidad de simbolizar y razonar sobre objetos y eventos concretos (aquello que experimentan con sus sentidos) (Casilla Pérez, 2014, p. 20).

Sandra Cadena, psicóloga infantil, recalco que los padres son el centro de los pequeños, en ellos aún persiste el hecho de tomar a sus padres como la primera palabra para realizar las cosas a pesar de que ya conciben en su cerebro que ellos son independientes, sin embargo, son los padres quienes les dan la seguridad de desenvolverse en su ambiente natural o común. Dentro de esta edad lo óptimo es que mediante el juego aprendan todo, el juego debe ser una forma de interrelacionarse e incluir los conocimientos en su diario vivir.

Mediante la observación no participativa y las entrevistas con los niños de la escuela Capuletos y Montescos, se obtuvo datos fundamentales que denotan los niños de esta edad generalmente.



Figura 11.

Mapa de empatía niños de la escuela Capuletos y Montescos

Es así como entendemos que los niños de 6 a 7 años particularmente sienten atracción por los animales y la naturaleza, los niños especialmente sienten atracción por los animales más grandes y prominentes, mientras que las niñas tienden a mezclar las características de los mismos para generar un animal distinto que satisfaga su propia curiosidad.

Los niños tienden a seguir órdenes que son explícitas, observan muy bien las indicaciones que las maestras les muestran y las replican, la energía que los niños manejan es muy alta, es decir su nivel social, hablar, entablar una conversación es sustancial a las emociones que sienten en ese momento. Son conscientes del tiempo por medio de la repetición y explicación, dentro de su aula, comprenden el día, y las materias que desarrollan en el mismo, además de los tiempos en donde salen al receso, lo comprenden mediante la repetición del horario semanal lo que no conflictúa con las acciones que ellos desean realizar porque son los niños los que entienden las cosas que deben realizar.

Quizá, es un dato conocido por las personas, sin embargo, hace mérito mencionarlo y recalcarlo, los niños de esta edad aún no saben escribir ni leer, solo expresan de manera consiente lo que piensan, hablando, por lo que el material didáctico que utilizan se basa, particularmente de gráficos, imágenes y dibujos dentro de los libros que usan para su formación, por lo que los mismos deben ser resistentes, ya que, los niños no comprenden su fuerza al pintar o marcar sus libros.

Son cuidadosos con su espacio, lo mantienen limpio y ordenado, cuando las cosas les interesan o les parecen diferentes a las que siempre han visto prestan mucha atención para entenderlo, de manera social como cualquier otra persona logran entablar lazos y llegan a confiar en los demás, por lo general son espontáneos guiados por sus emociones temporales.

En el momento, de descubrir algo siempre intentan expresarlo a sus amigos o profesores, necesitan sentirse parte de, lo que hace que se vuelvan vulnerables a las órdenes que les dan los demás, su identidad apenas se va formando por lo que no comprenden del todo sus nombres, cuando las maestras los llaman suelen confundirse pues no están apropiados de lo que significa ser ellos mismos, por el mismo hecho de que están creciendo. El lenguaje debe ser cuidadoso, dado que pueden llegar a sentirse incómodos o forzados a realizar ciertas acciones, pues al estar en esta edad lo único que les resta es obedecer las órdenes que son dadas por las personas que los rodean. Un aspecto importante para lograr un material gráfico que no imponga algo a los niños como tal.

Si bien es cierto que los niños usarán el producto, quienes les darán la oportunidad de uso son los padres, que en características generales buscan que los niños no estén cerca mayoritariamente de la tecnología y estructuran las actividades de los niños con la ayuda de los maestros, esto se reflejó en la organización de asignación de tareas para los niños y el involucramiento de los padres en el mismo. Un ejemplo claro de esto son los alimentos para el recreo de sus niños, donde sus padres con ayuda de los maestros distribuyen las frutas y los carbohidratos con el fin de que los niños entiendan la importancia de la comida balanceada.

1.4 Análisis tipológico

Se desarrolló una descripción de características, aptitudes y competencias individuales y colectivas con el fin de reconocer y comprender las maneras de expresión gráfica para comunicar un mensaje particular. Es por ello que se seleccionó tres tipologías que muestran un nivel gráfico variado para comprender y exponer la higiene del sueño y su importancia.

Mi día a día

Libro infantil que consta de ilustraciones básicas y orgánicas, tomando como personaje a un ratoncito, que se dedica a realizar tareas

habituales dentro de casa, una especie de rutina, que se maneja dentro desde que el día inicia hasta que se acuesta a dormir, este libro consta de 24 viñetas móviles, esta se desliza para marcar las tareas como realizada.

Figura 12.

Tipología editorial



Es un libro práctico, con un mecanismo de guía al niño sobre las actividades que debe realizar, consta de un poco de texto, este último es muy pequeño para ser comprendido por el niño. Las ilustraciones son concisas y expresan de manera adecuada el mensaje que desea transmitirse, la dinámica consta de las viñetas deslizables sin embargo no son atractivas para el niño y no resuelve el problema de impulsar al niño a su autonomía.

Linternas para proyectar historias MOULIN ROTY

Figura 13.

Tipología interactiva: mecanismo de luz



Consta de un mecanismo que con el uso de unas ruedas de plástico con una lámina que tiene la ilustración, se coloca en la ranura de la linterna y al encenderla se proyecta la ilustración y al mover la rueda surgen diferentes ilustraciones con una narrativa. Estas se proyectan en la oscuridad, esta rueda cuenta con 8 ilustraciones, cada una, ilustra diferentes escenarios dentro de una misma narrativa, volviéndolo apto para generar una historia a partir de las imágenes antes de dormir en la oscuridad del cuarto para que el niño duerma.

Si bien es cierto que no trata sobre la higiene del sueño, este “juego” es apto para niños dentro de la edad establecida pues su público objetivo es 4 años en adelante, el formato de esta estructura es una caja con los mecanismos y sin mucho uso de texto, predominan las ilustraciones. Es un mecanismo resistente para los niños de uso fácil, que la aleja de la tecnología antes de acostarse a dormir.

Los colores que se utilizan son colores fríos, con predominancia del azul y contraste con el rojo, color cálido. Este juego tiene fichas para que el niño dibuje o escriba la narración de la “película” que proyección de la linterna.

Mysterium Kids: El tesoro del Capitán Bú

Juego de mesa didáctico, con el objetivo de encontrar la respuesta al estímulo auditivo, es decir, uno de los jugadores será quien pueda ver las cartas, mientras que los otros jugadores adivinarán de que se trata por el sonido que el anfitrión presente, con una pandereta de tela que genera ruido al gestionarla de manera táctil, es así como la carta mostrará un gato rasgando algo, el anfitrión desenvolverá el ruido pasando sus uñas por la pandereta usando este método como un indicio para que los otros jugadores adivinen el mensaje con el objeto de llegar al fin de juego donde ganan.



Figura 14.

Tipología interactiva: juego de mesa

La cromática que se visualiza alude a la fantasía, explorando el juego de manera visual y auditiva, el uso de texto es mucho menor, las ilustraciones son explícitas, pensadas para desarrollar el sonido con la pandereta, son fáciles de entender sin elementos que puedan confundir, son directos volviendo el mensaje consistente, sus colores son sólidos, no hay gradientes.

Tabla 1.
Cuadro comparativo entre tipologías

	Mi día a día	Linternas para proyectar historias MOULIN ROTY	Mysterium Kids
Experiencia	El libro es apto para interactuar con él, los apartados son sutiles y las ilustraciones conectan las ideas	Positiva y explicativa, hace que el niño imagine una historia con las imágenes	Apto para la interacción, con ilustraciones claras y concisas
Estilo	Rígido e ilustrativo	Ilustrativo de imaginación	Mágico
Imagen	Ilustración	Proyección de imágenes (ilustraciones)	Ilustraciones
Cromática	Complementaria Colores cálidos poco saturados.	Complementaria Colores cálidos poco saturados.	Triada Bastante saturado y que llama la atención
Iconografía	No contiene iconos	No hay iconos que contribuyan al tema	Se muestran iconos que junto a los colores aluden a la noche
Textura	Motivos naturales	Ninguna	Textil
Forma	Orgánico	Orgánico	Orgánico
Manejo de la información	Línea de texto, tipografía san serif 8pt.	No prevalece el texto	Ilustraciones y sonido
Contenido	Formar a los niños sobre las actividades que deben realizar desde que se levantan hasta que se acuestan	No contiene una narrativa, se centra en imaginar los sucesos a través de la serie de imágenes	Narrativa del tesoro perdido
¿Se enfoca en niños?	Sí	Sí	Sí

1.5 Definición del problema gráfico

Mediante la investigación se reflejó que la cantidad de información sobre el tema de la higiene del sueño es muy basta, sin embargo, el formato, el lenguaje gráfico, los mecanismos y la información resulta repetitiva, su enfoque se resalta en el cumplimiento de tareas sistémicas, generando un patrón de cumplir o no hacerlo, como una especie de lista de tareas que se realizan en el día, en donde completas las casillas luego de culminarlas.

Analizando las tipologías en mayor abundancia sobre el tema, se estableció que su funcionamiento de uso no es dinámico, este último punto dentro del tema es lo que evidencia la problemática como tal, al público al que va dirigido el diseño son los padres pero quienes lo usan finalmente son los niños, y que este material no sea dinámico o en su defecto difícil de usar y entender como las apps o libros, etc., desembocan un problema ya que esta edad resulta deficiente el uso de textos, puesto que, no saben leer, infiriendo en los niños puesto que no participan con el material, si no, que son los padres quienes lo hacen por lo que la relación es confusa con su uso, haciendo que siempre se desarrolle lo mismo.

La línea del lenguaje gráfico se debe modificar para establecer un trabajo en conjunto, entre padres e hijos, tomando en cuenta lo que se necesita para implementar un diseño que ayude ambas partes, punto que no se maneja en las tipologías, generalmente se centra en un solo público, llegando a obviar ciertos temas que son importantes de abordar y entender para realizar un diseño. Las tipologías carecen de la libertad que necesitan los niños de esta edad para realizar las cosas por sí mismos, y es aquí donde se involucra a los padres erróneamente, haciendo que el material se vuelva impositivo, acabando por ser más un problema que una solución, no son prácticos, no se evidencia la relación de las emociones, que los niños de esta edad experimentan con mucha facilidad.

“Dime y lo olvido, enséñame y lo recuerdo, involúcrame y lo aprendo” Benjamín Franklin. Esta frase resume el problema planteado, el material gráfico destinado a los niños de 6 y 7 años de edad, no se maneja narrativa gráfica, solo expone textos explicativos redactados ambigualmente, estos materiales en su mayoría se presentan en el mismo formato no existe distinción, tanto funcional como gráfica, además de terminar siendo desperdicio. Se busca materiales que induzcan hábitos de un sueño saludable, implementando un sistema funcional en el que tanto padres como hijos participen, añadiendo el involucramiento de la escuela planteando interés dentro de estos hábitos volviéndolo más dinámico.

1.6 Requerimientos del proyecto

Para la implementación de hábitos efectivos dentro de la rutina establecida por sus padres antes de acostarse es necesario aportar con información para comenzar a establecer el hábito y la persuasión para tomar acción sobre el mismo, sobre todo proporcionando la información adecuada a los padres, mediante un sistema gráfico disruptivo, donde ambas partes se involucren respectivamente.

Por lo que, la importancia se vuelca sobre el diseño basado en las emociones, con el fin de lograr incentivar al niño a seguir el hábito en beneficio propio, en consecuencia, este tipo de diseño nos ofrece parámetros para conseguir un diseño que reafirme la comodidad al recibir el mensaje

El diseño emocional abarca el parámetro multisensorial, ya que, a través de los sentidos podemos conectar fácilmente con nuestras emociones, dentro de este parámetro encontramos soluciones gráficas como: el descubrimiento, que se torna un juego para el usuario, pues dentro del mensaje principal se oculta otro mensaje simple como un estímulo a su esfuerzo descubriéndolo. La simetría, lleva de manera primitiva al ser humano a sentirse atraído a esta, llama su atención con facilidad, puesto que convierte el mensaje en algo confortable y cómodamente visual, la humanización, dentro de este rango de edad, se manifiesta el egocentrismo, es decir los niños suelen pensar en sí mismos más que en los demás, por lo que atraer su atención facilitará con relación de su representación con su personalidad. (Vieira Caldas, 2021, p. 26-47).

En cuanto a la fase de información, se resuelve convertirla en historia, supondrá un estímulo más directo al empatizar con la narrativa de un personaje que refleje sus relaciones personales. Dentro de la intervención de ambos tipos de abordar la solución, es decir diseño de información (narrativa) y diseño de persuasión (emociones), la estructura es la base, ya que mirar, palpar, reconocer de forma física las diferentes habilidades, destrezas, decisiones dentro de su rutina incrementa la posibilidad de desarrollar los hábitos, además, de alejarlos al menos por unas horas de la tecnología. En cuanto a la función, no deben implicar un reto que no sea proporcional a los niños ni sus padres, debe ser fácil de transportar, de guardar, de manejar y no superponer un daño físico al niño, no debe ser un material que pueda herirlo como las puntas o el grosor del material como tal, el espacio no debe ser mayor al que puedan concebir en sus manos. Las narraciones apoyan la representación de una vivencia, a la respuesta material y tangible.

Por otro lado, dentro de la narrativa, se sugiere usar el viaje del héroe, ya que, saca al usuario de un mundo ordinario, con el despertar de una aventura para conseguir un objetivo en concreto, se trata de un viaje cíclico que lo devuelve al inicio después de haber adquirido un nuevo conocimiento, para volver a cruzarlo en busca de otros conocimientos/metas/anhelos, etc., un recurso que puede favorecer el ciclo de los hábitos (Lupton, 2019, p. 142-145).

Cabe destacar, que este sistema debe simplificar las tareas de la vida, esto mediante la señal, el anhelo, la respuesta y la recompensa, que se traduce a lo obvio, lo atractivo, lo sencillo y lo satisfactorio, respectivamente. Este ciclo consta de dos partes, la primera fase que se centra en la información (señal y anhelo) y la fase de persuasión (respuesta y recompensa).

Tabla 2.
Requerimientos

Requerimientos	
Experiencia	Participación de padres e hijos.
Estilo	Organico e ilustrativo.
Imagen	Ilustración de personajes con los que los niños puedan empatizar.
Cromática	Complementaria Colores cálidos poco saturados.
Textura	Crayones y acuarela.
Forma	Orgánica, a base de tramas.
Manejo de la información	Línea de texto, tipografía san serif 30 pt.
Contenido	Historia explicativa, basada en conceptos narrativos como el viaje del heroe, que se desarrolla en forma de capitulos, exponiendo la informacion relevante sobre la higiene del sueño.

2. DESARROLLO DE LA PROPUESTA DE DISEÑO



2.1 Generación de la idea (Concepto)

Se desarrollaron tres conceptos que cumplan con los requerimientos establecidos a lo largo del desarrollo de la investigación, por lo que para desenvolver las ideas conceptuales se plantearon estructuras determinadas por el libro intuición, acción, creación GRAPHIC DESIGN THINKING, de Ellen Lupton, que marco las pautas para realizar un proceso adecuado en el desarrollo de las mismas.

Mediante la generación de ideas denominada: volcado visual de datos, que consiste en una lluvia de ideas con la diferencia de realizarlo a modo de imágenes, por lo que es indispensable establecer parámetros con los que se desarrollen los bocetos, con límite de tiempo con el objeto de recabar la mayor cantidad de datos visuales para finalmente escoger uno en particular como línea de partida (Lupton, 2012, p. 62-63), junto con este método se desarrolló la primera idea conceptual a la que denominé: viaje de los sueños.

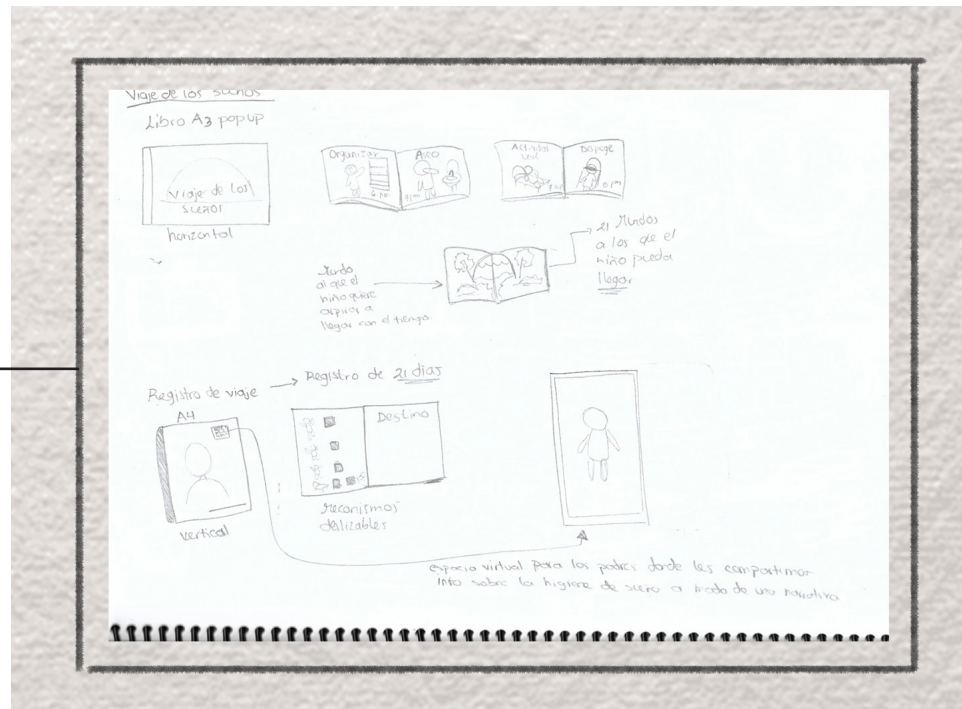
El viaje de los sueños, se trata de un libro A4 horizontal, que lleva al niño por diferentes mundos dentro de los 21 días, en este libro se expone la información que deben conocer los padres a modo de cuento, en el mismo se expresan las 6 actividades que los niños necesitan desarrollar para mejorar su descanso nocturno. Estas actividades son:

1. Merendar
2. Organizar
3. Desconectarse de la tecnología
4. Ponerse el pijama
5. Aseo personal
6. Actividad intelectual leve

Junto con el libro de cuento, se realiza para el niño, un cuaderno de registro donde el infante exponga sus horas de sueño, y las actividades que desarrollo en ese tiempo, este registro se mantiene vigente durante el tiempo establecido, que son 21 días.

Figura 15.

Boceto primera idea conceptual



Para el desarrollo de la consecuente idea conceptual, se optó por usar el método denominado: asociaciones forzadas, que consisten en listar elementos que no se asemejen, en donde ambas se puedan visualizar para posteriormente enlazarlas con el objetivo de reconocer sus posibles conexiones, claro que manteniendo la claridad de lo que se desea reflejar (Lupton, 2012, p. 68-69). Con esta metodología se abordó la idea conceptual: atrapasueños.

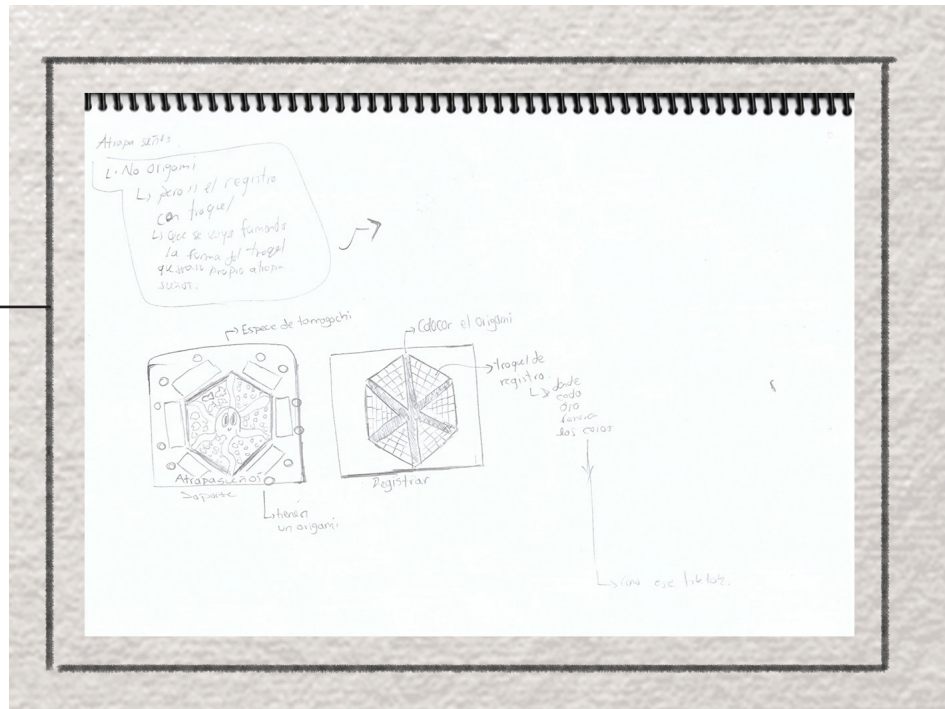
Atrapasueños, se basa en una estructura de tamaño A3, esta estructura es una caja contenedora de piezas de construcción con el fin de la comprensión del hábito por parte de los niños mientras descubren lo que hay detrás de esta estructura, que informa a los padres y a los niños sobre las actividades que se deben realizar antes de acostarse que son:

1. Merendar
2. Organizar
3. Desconectarse de la tecnología
4. Ponerse el pijama
5. Aseo personal
6. Actividad intelectual leve

Dentro de la misma se encuentra un tablero de registro del hábito sobre la higiene del sueño, un libro de retos a largo plazo y materiales varios para el desarrollo de su propio atrapasueños.

Figura 16.

Boceto segunda idea conceptual



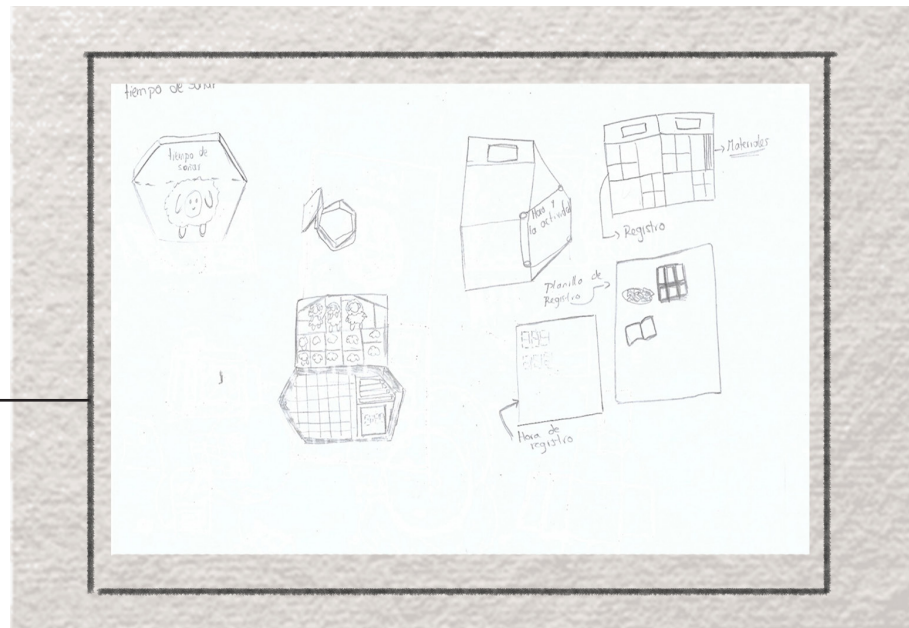
Finalmente se optó por realizar la metodología denominada: verbos en acción, que consiste en el desarrollo de un parámetro básico, donde se aplican una serie de acciones o imágenes con el fin de observar un resultado oportuno desde distintas perspectivas (Lupton, 2012, p. 74-75).

Junto con esta estructura de desarrollo se visualizó la idea conceptual denominada: tiempo de soñar.

La tercera idea conceptual, tiempo de soñar, se construye a partir de un empaque A3 con forma de granja, donde se desenvuelve la historia de 21 ovejas, mismas que cada día desarrollan las actividades que las llevan a su tiempo de soñar, estas se encuentran dentro de la mismas en su respectiva habitación, este lugar donde desarrollan las actividades se expone a modo de registro donde y junto con la planilla que se otorga de igual manera con el empaque, con piezas adheribles para registrar dentro de este empaque como desarrollan su tiempo para dormir, dotando la granja de su propio estilo.

Figura 17.

Boceto tercera idea conceptual



2.2 Exploración de la forma

Dentro del proceso, de la expresión gráfica, se optó por desarrollar las mismas a través de las pautas que se desenvuelven en el libro de Ellen Lupton.

Para el desarrollo de la primera forma gráfica, se optó por realizarla mediante la reutilización, que expone alejarse de la tecnología y explorar los elementos que nos rodean dotándolo de vida nuevamente, combinarlos, descubrirlo, etc., con el fin redescubrir un elemento que conforme un conjunto funcional (Lupton, 2012, p. 156-157)

Figura 18.

Primera exploración de la forma (reutilización)

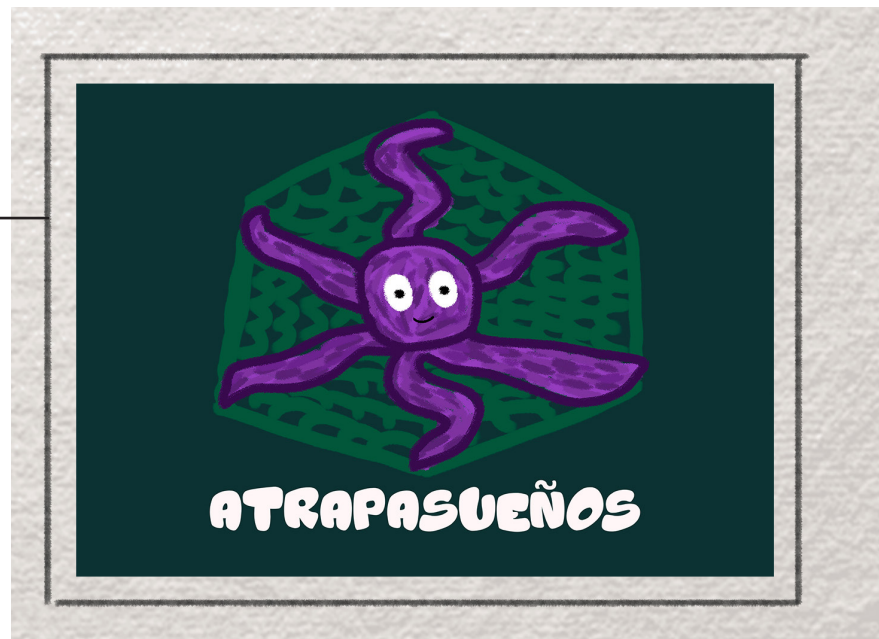


Como se puede evidenciar se realizó la base del collage para establecer un conjunto de formas que se usan para representar ciertos elementos, dándole más dinamismo a la página, con texturas que representen cosas cotidianas con las que los niños están siempre en contacto.

Para el desarrollo de la segunda forma, se estructuró a partir del uso de herramientas insólitas, este método induce a realizar diferentes variaciones formales a partir de elementos que no se usarían específicamente para ello (Lupton, 2012, p. 148-149).

Figura 19.

Segunda exploración de la forma (Herramientas insólitas)

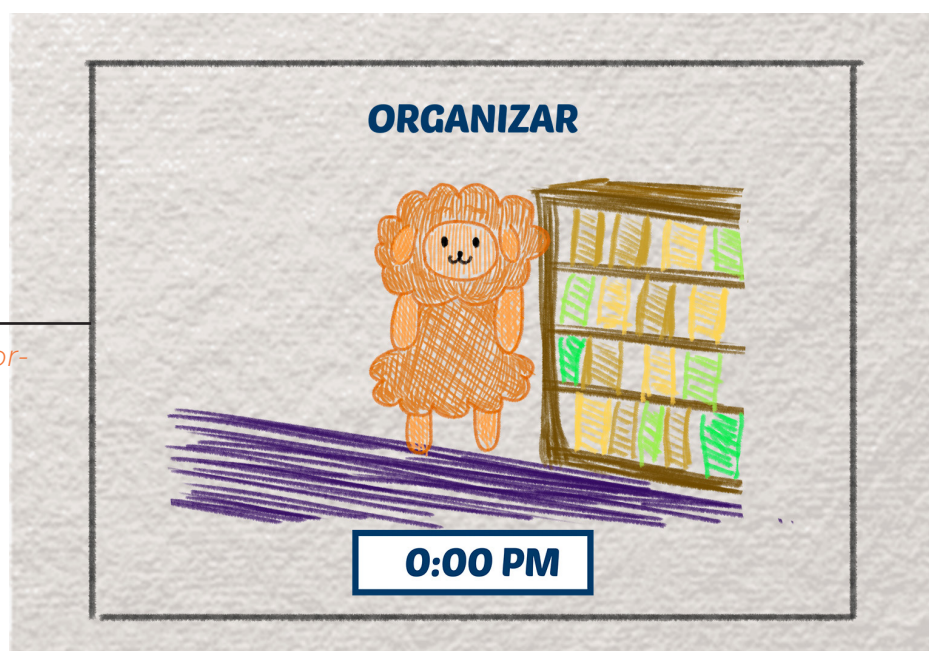


Basado en tomar objetos junto con temperas se probó ciertas formas, más orgánicas para darle movimiento, se utilizó esponja, las manos y al final palillos, con los que se estructuró la forma, en donde el desarrollo se da por capas de color, hasta formar la figura base, para al culminar ser definida por una línea contenedora que ayuda a comprender la forma que se desea transmitir.

Con Sácalo fuera, determina explorar los sitios físicos en busca de autenticidad a los elementos que escogimos (Lupton, 2012, p. 144-145). Se elaboró la tercera exploración de la forma.

Figura 20.

Tercera exploración de la forma (Sácalo a fuera)



Esta exploración de forma, se estructura en base al análisis de los elementos que se encontraban dentro del aula de los niños, además de los dibujos que los niños desarrollaban en clase, ellos generalmente hacen uso de tramas para colorear el objeto, mismo que no siempre termina colorido del todo, sus trazos son notorios, dotándolos de un rasgo característico.

2.3 Evaluación del concepto y estilo gráfico

Mediante el uso de la herramienta de evaluación, se realizó una reunión para evaluar con Sofia Bustos, docente, quien expresó que todas las ideas son adecuadas y responden al objetivo planteado, sin embargo, recalca que la tercera idea tiene potencial en todas las áreas, pero el título confunde con el desarrollo en donde se aplica. También expuso su preocupación con el significado intrínseco que ya se tiene con la idea del atrapasueños, por lo que recomendó volver a pensar la idea para reestructurar la base sobre la que se construyó o dotarle de un significado que tenga que ver con alguna cultura que se identifique más con el sueño. El tema que más destacó la docente es la exploración de otros métodos de aplicación de las ideas, mismas que pueden desarrollarse fuera del papel, es decir, poder ser aplicadas en otros soportes más adecuados a la temática. Para finalizar con las observaciones de la evaluación, recalcó como punto a tomar en cuenta de manera breve, es la mecánica de la última idea conceptual, que, según las palabras que expresó la docente puede ser un camino viable, sin embargo, aún no se comprende la dinámica. Sobre la segunda idea, expuso que el estilo gráfico es interesante pero que se debe ejecutar mejor, ya que, puede asustar a los niños. Dentro del apartado anexos se encuentran su evaluación donde realiza observaciones más puntuales acerca de todo lo expuesto en la reunión.

La segunda evaluación se desarrolló con la docente María Dolores Cevallos, quien resolvió que la primera idea tiene una resolución correcta, sin embargo, su uso útil no pasa de los 21 días dispuestos a su realización, además de ser algo sin innovación. Sobre la segunda idea parece adecuada para el uso y la interacción con los niños, como observación propuso jugar con los materiales para que sean los niños quienes desarrollen su atrapasueños. Con respecto a la tercera idea conceptual se evidenció una problemática al realizar un soporte con muchas piezas lo que dificultaría en temas de presupuesto, impresión y armado.

Se realizó una tercera evaluación con un profesional que abarque el tema de los hábitos y se especialice con niños de este rango de edad. La reunión de evaluación se desarrolló junto con Katherine Paillach, psicóloga infantil, las ideas conceptuales le parecieron adecuadas con el objetivo que se plantea, sin embargo, notó que los conceptos en cuanto a los mecanismos de interacción deben cumplir con un proceso de triangulación adecuado, en donde se comprenda que los padres, los niños y los padres coexistan entre sí. En cuanto a su opinión profesional reveló que la primera idea conceptual es la más viable, en cuanto a la interacción de los padres con sus hijos, ya que este material debe ser preciso en uso con el fin único de comprensión, el material que se muestra es un cuento, es adecuado, ya que, todos hemos estado en contacto con uno, aunque si recalcó que la repetición de los hábitos aunque se cumplan en un determinado tiempo, estos deben seguirse efectuando para no perderlos, por lo que se recomienda que los productos gráficos tengan un valor más duradero, es decir, que su tiempo de vida sea más útil.

De este modo también se realizó una evaluación con una madre, quien expresó que personalmente la idea que le parece más adecuada para su uso, es la primera idea conceptual, además de recalcar que el estilo gráfico del collage es la más llamativa para los niños.

Como se puede evidenciar, la viabilidad del material gráfico se desenvuelve junto a la primera idea conceptual, no obstante, el material tiene una vigencia única de 21 días, por lo que se descarta, aunque, con la idea del mecanismo presente. Por parte del segundo concepto, funciona de manera innovadora y a largo plazo, ya que, les quedará un producto que sirve como un recordatorio sobre la higiene del sueño, pero, que no cumple totalmente con los mecanismos de interacción entre los padres y los hijos, además de tener un significado estructurado de manera propia. Por otro lado, la tercera propuesta, contiene elementos que marcan una vía clara, es decir, que su significado es adecuado para exponer el tema del sueño, que son en este caso el uso de los personajes mismo que son ovejas, aludiendo al sueño de manera natural.

Por lo que se resolvió, hacer uso de ciertos elementos de cada propuesta realizada, siendo así que, se combinará la forma de trazos simples y tramas con la forma de collage, y el elemento del libro estará presente, por otro lado, se mantiene la idea propuesta en la segunda idea conceptual que se basa en un material de duración a largo plazo, con la última idea se plantea continuar con el soporte y el concepto de las ovejas.

2.4 Desarrollo del prototipo

Como se mencionó en el apartado anterior, se combinan elementos de las ideas conceptuales, con fin de cumplir los requisitos de manera adecuada. Por lo que el concepto que se expone como resolución se basa bajo la frase “contando ovejas”.

Contando ovejas, consta de un soporte, donde se encuentran el registro y el libro que acompaña al niño a través de los 21 días, facilitando implementar los hábitos por un período de tiempo establecido.

Cuento

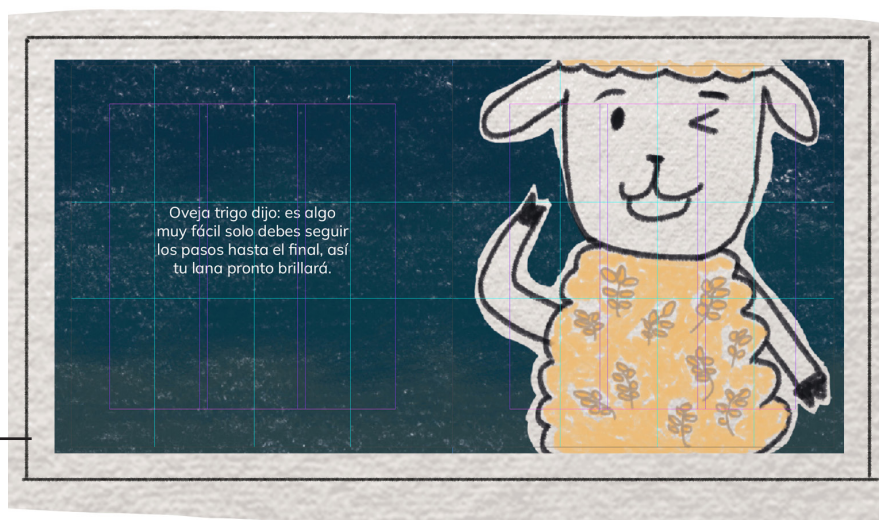
Se plantea una estructura denominada libro-álbum, es decir un material editorial, basado primordialmente en imágenes para desenvolver una historia, este tipo de libros son establecidos para ser leídos, exactamente a niños que aún no llegan a la etapa de este aprendizaje, con el fin de que los mismos escuchen la narrativa y la complementen con los sucesos que transcurren mediante las imágenes (Salisbury, 2009, p. 74-75). Es importante destacar el uso del cuento dentro de la propuesta ya que es adecuada para relacionar vivencias propias con los hechos estructurados, es de esta forma que se logra establecer una reflexión (Urbano, 2011, p. 4).

Consta de 21 capítulos que se desarrollan dentro de 21 noches, donde se muestra la narrativa del personaje descubriendo la importancia de los hábitos que se deben implementar para conseguir un descanso asertivo por las noches. Las medidas de libro son 20 x 20 cm, formato cuadrado.

Los componentes de la página se desenvuelven en página compartida, es decir que la composición se desarrolla a doble página. Se escoge este tipo de composición ya que, Según, Salisbury “desempeñan un papel esencial en la lectura de una secuencia visual, tanto en la mirada como en el equilibrio estético” (2009, p. 120). En cuanto a la portada se ilustra una solución que promocióne y capte la atención (Salisbury, 2009, p. 100).

Figura 21.

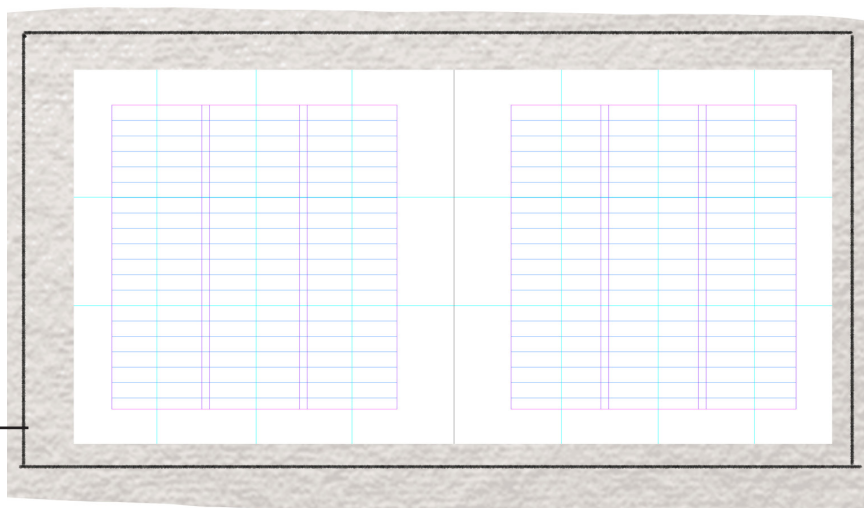
Estructura de las páginas



La retícula que se utilizó es una modular, con el fin de reflejar características sustanciales, de nitidez y comunicación, que evoque orden. El enfoque ideal a realizar un producto eficaz (Samara, 2005, p. 28). Por lo que el texto maneja un orden sin dejar de ser dinámico

Figura 22.

Retícula modular cuento

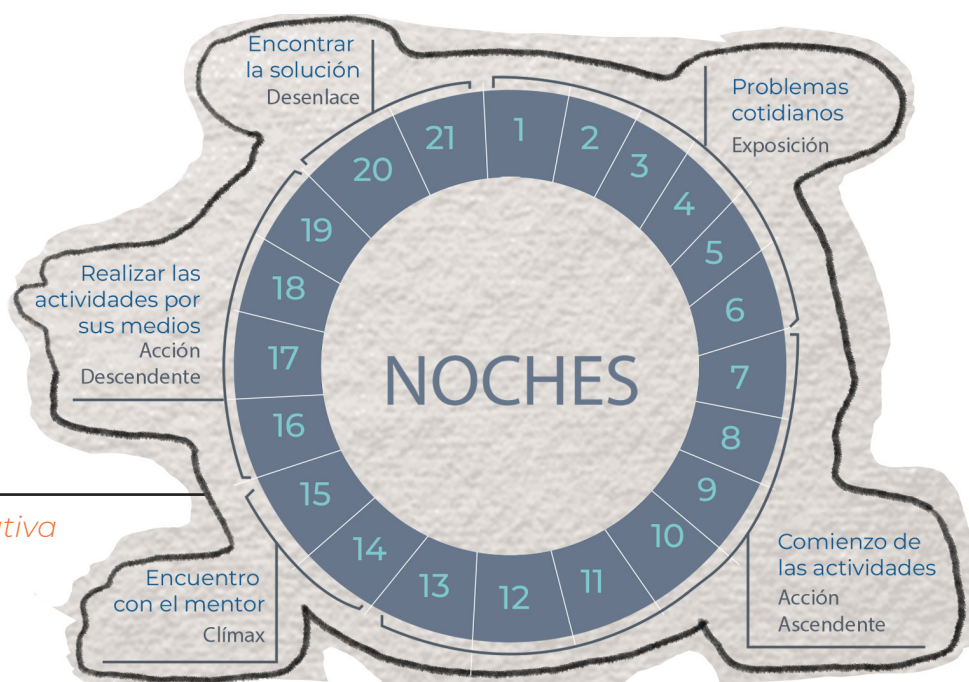


Narrativa

Se desarrolló mediante, el arco de héroe, aterrizándolo en la vida cotidiana de los niños, con el fin de implementar hábitos efectivos dentro de su rutina y dinámica familiar, donde se plantea al mundo extraordinario como el descubrimiento de la implementación de hábitos efectivos puede cambiar tu estilo de vida (Lupton, 2019, p. 26-27). En conjunto con el arco narrativo se dispuso tres aspectos conocidos, la introducción, el desarrollo y el desenlace, mismo que se plantean como exposición, acción ascendente, clímax, acción descendente y el desenlace (Lupton, 2019, p. 22-23). Estos potencian el interés y el atractivo de una obra literaria, la mezcla de estos dos conceptos narrativos surge de la extensión de los capítulos mismo que se desarrollan como se mencionó anteriormente dentro de 21 días por lo que la atención puede ser divergente.

Figura 23.

Estructura narrativa



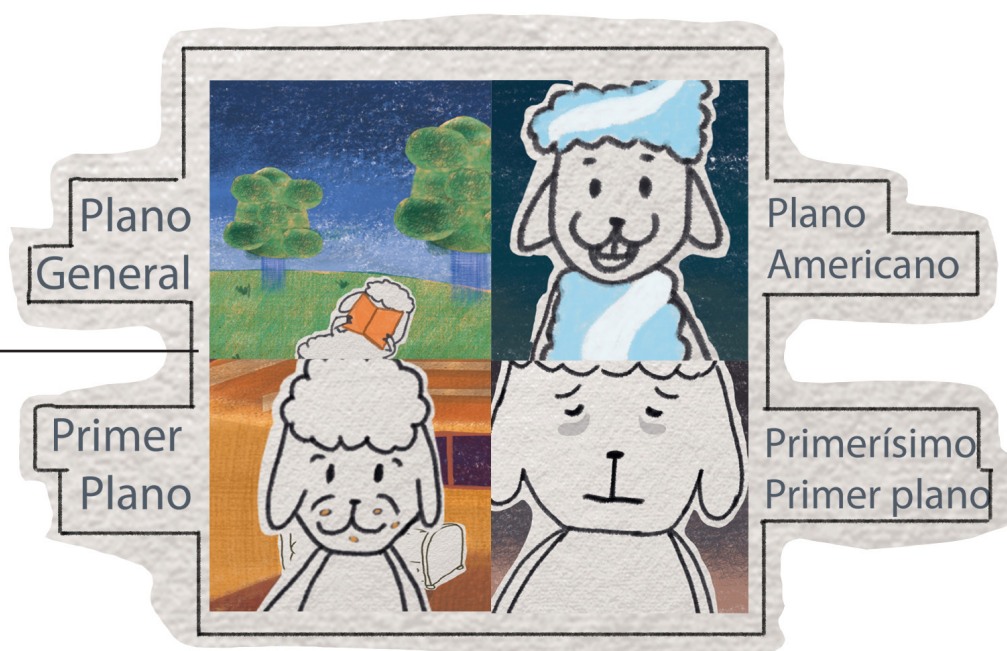
Con respecto al texto, es decir al guión del cuento es adecuado usar palabras más habituales para la edad correspondiente del usuario, sin embargo, es bueno el uso de palabras simples que enriquezcan su vocabulario. El guión fue estructurado pensando en la narrativa externa, es decir, que alguien más narre el libro, entendiéndose por narración a la representación oral de un texto, ya que, aproxima al lenguaje escrito a los niños. (Urbano, 2011, p. 4-5).

Escenarios

La producción de los escenarios se enfocó en el desarrollo basado en los planos, donde se plasma el uso dinámico de distintos planos como los son: el plano general, que incluye todos los elementos de manera completa; plano americano, mismo que se basa en la figura de la cintura hasta la parte superior; primer plano, es en esencia un encuadre de vista cercana, primordialmente se maneja el rostro; primerísimo primer plano, se basa en un plano más cercano que lo mencionado anteriormente con el fin de destacar características primordiales de los personajes (Zohra, 2019, p. 237-238)., con la ejecución visual de las características de los planos aportamos la narrativa sumando interés dentro de los niños, ya que como se mencionó en el apartado de caracterización de usuario, son muy curiosos, por lo que la cantidad y la distribución de los planos contribuye a la captación de atención, particularidad especial dada la extensión del cuento.

Figura 24.

Planos dentro de la narrativa



El Ambiente, es decir el lugar físico que ocupa el cuento, se basa dentro de un ambiente natural, específicamente un bosque y una habitación espacio habitual que habitan los niños de maneras común. De acuerdo al tiempo, es decir donde se sitúan los hechos narrados, al ser un cuento que se construye en base a capítulos, el tiempo se maneja en el presente, tiempo que los niños comprenden. La atmósfera, que refiere a la predominancia de la impresión de los hechos, en palabras simples, quiere decir la expresión de lo que se quiere dar a entender, ya sea una la intriga, la violencia, etc., es por ello que la atmosfera de los escenarios se lleva a cabo mediante la armonía y tranquilidad (Seron, 2010, p. 7)., ya que, el cuento se estructuró para generar interés en cada capítulo sin sobre estimular al niño.

Figura 25.

Ambiente, tiempo y atmósfera del cuento



Personajes

Los personajes se basan en la representación de un objeto, persona o percepción del mundo real, es decir que nos guiamos de un referente preexistente (Salisbury, 2009, p. 62). Es esencial que estos referentes nos nutran, más, sin embargo, no lleguen a interpolarse en el proyecto, lo mejor siempre es destacar características comunes y plasmarlas según el desarrollo de la psicología que denota al personaje.

Se escogió como referencia principal las ovejas, a quienes se les dotó de características humanas.

El total de personajes desarrollados son nueve, primero contamos con Ovejita blanca quien es la protagonista, misma con quien los niños siguen la historia.

Las actividades que los niños deben implementar en su rutina, son los siguientes seis personajes, quienes responden a merendar, organizarse, desconectarse, aseo personal, ponerse el pijama y la actividad intelectual leve.

Para el estilo de los personajes se realizó una minuciosa observación sobre el estilo de dibujo que los niños realizan en clase, su proporción, los trazos, su fuerza al pintar, etc., este tipo de manejo de la imagen se ejecutó mediante la puesta en escena de los elementos dentro de la página.

Se desarrollaron nueve personajes que exponen un valor, entendiendo se esté como “una especie de cualidades que valen por sí mismas y que se harán presentes cuando se pueda apreciar en algo” (Morales Sandoval, 2024, p. 26)., este valor se ve reflejado en cada uno, mediante sus nombres que exponen una cualidad estructurada dentro de los hábitos y la higiene del sueño.

Figura 26.

Ovejita Blanca



Ovejita Blanca es en si el personaje principal que desenvuelve la historia, es el único personaje que no contiene un valor que exprese una cualidad, ya que, dentro de la narrativa, el mismo se va construyendo junto al niño, dentro de los 21 días que desarrollan la historia este personaje comprende su propio valor.

Figura 27.

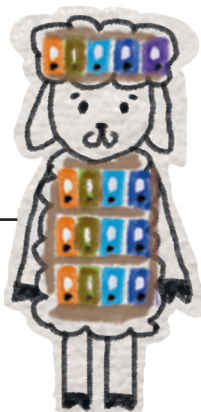
Oveja alimentadora



Oveja Alimentadora, parte del significado del adjetivo, mismo que según la Real Academia Española significa “Que alimenta”, este adjetivo, representa el valor de alimentar, dicho del personaje que expone la característica de comer, de manera adecuada, este personaje se estructura explicando la actividad de la merienda, paso fundamental dentro de la higiene del sueño.

Figura 28.

Oveja Organizada



Este personaje estructura la organización, segunda actividad dentro de la rutina de higiene del sueño establecida para los niños, su anatomía es estructurada y organizada, pensada para exponer su determinación al orden.

Figura 29.

Oveja Relajada



Oveja Relajada, cumple con el significado de “Que no produce tensión”, según la Real Academia Española, este adjetivo, califica a este personaje de la característica de alejarse de la tensión, misma que se plasma dentro de la rutina de la higiene del sueño como desconectarse de los aparatos electrónicos como lo son el celular o la televisión, ya que afectan a un sueño reparador, ya que, su uso hasta quedarse dormidos produce tensión en los niños.

Figura 30.

Oveja cómoda



Oveja Cómoda, desarrolla la actividad de ponerse el pijama, esta refleja las características de la comodidad en el momento de escoger el pijama con el que el niño dormirá.

Figura 31.

Oveja limpia



Oveja limpia, desarrolla la actividad del aseo personal, se enfoca centralmente en cepillarse los dientes puesto que es lo mínimo indispensable ante de irse a dormir.

Figura 32.

Oveja lectora



Oveja lectora, caracteriza la actividad intelectual leve, esta actividad puede desarrollarse de diferentes maneras, sin embargo, la actividad más común que se realiza para relajar al cerebro y ponerlo en estado de calma es la lectura, según el pediatra William Sigcha.

Figura 33.

Oveja Guía



Oveja Guía, caracteriza el apoyo que en este caso brindan los padres a sus hijos para realizar las actividades, este personaje es sabio y tranquilo, refleja la guía dentro de las actividades para que las mismas se cumplan de manera adecuada.

Figura 34.

Oveja Desobediente



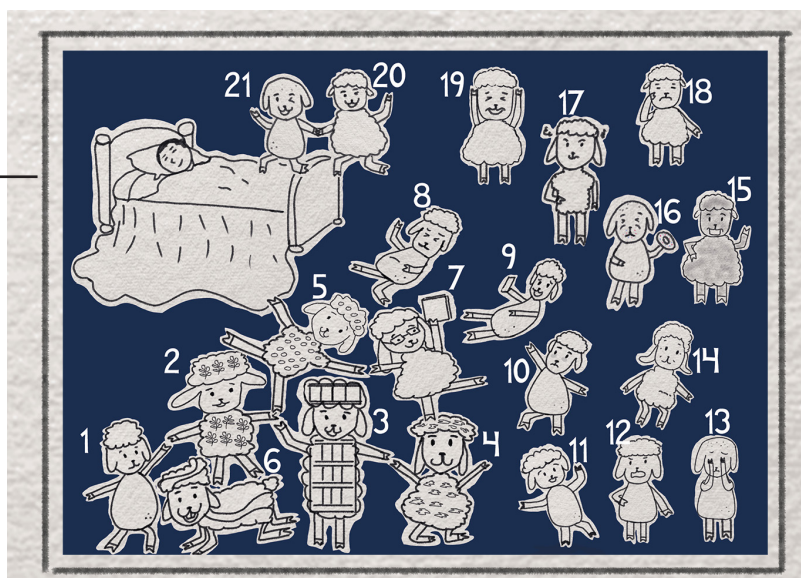
Oveja Desobediente, refleja el incumplimiento de las actividades, un personaje que desvía a la protagonista, y la hace olvidar su objetivo, su aparición dentro de la trama es corta y concisa, con la relevancia de desviar a Ovejita Blanca de su camino.

Soporte de registro

El soporte se pensó con la finalidad de establecer un material duradero en el tiempo, además de su utilidad dentro y fuera de la implementación de hábitos. En este caso el soporte se trabaja en tela, donde el niño pueda plasmar las actividades que se realizaron ese día.

Figura 35.

Ilustración del registro



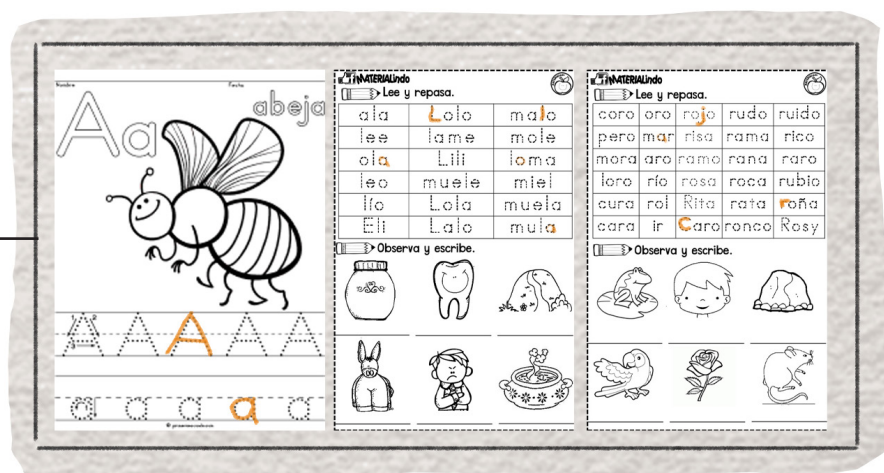
El soporte consta de los personajes que el cuento desarrolla durante 21 días, donde el niño y su padre plasmaran las actividades dotando de color al soporte, mismo que funciona como funda de almohada para el niño, la materia prima de este soporte es la tela adecuada para ser coloreada con marcadores de tela sin comprometer otros objetos durante el tiempo de realización del registro. El tamaño que se utilizó para su desarrollo es 50 x 70 cm, el tamaño estándar de una funda de almohada convencional.

Tipografía

Expertos en alfabetización enfocados en textos infantiles, prefieren tipografías sans serif, por la simplicidad de sus formas (Casarini & Farias, 2008, p. 65). Mediante el análisis de materiales didácticos para los niños referentes a sus aprendizajes de escritura se expuso el uso de cierto tipo de tipografía.

Figura 36.

Material didáctico de escritura para niños



Como se evidencia dentro de la figura 34, el tipo de tipografía con la que los niños se relacionan tienen características más orgánicas, simples de comprender tanto a la vista como en la escritura. Esto se evidencia dentro de la letra A misma que en caja baja representa una simplicidad en su estructura.

Mediante el análisis anteriormente mencionado, se seleccionaron dos tipografías para el desarrollo gráfico de los materiales.

Figura 37.

Djb play misty for me:
Tipografía para titulares



Los niños prefieren tipografías sin inclinaciones, con una base sólida en la parte superior, y con astas en la parte inferior, con el fin de crear agrupaciones en las unidades entre palabras (Casarini & Farias, 2008, p. 65).

Figura 38.

*Letters for learners:
tipografía para párrafos cortos*



Esta tipografía es san serif con un grado de inclinación, dinámica y con movimiento, con peso regular, ideal para textos cortos.

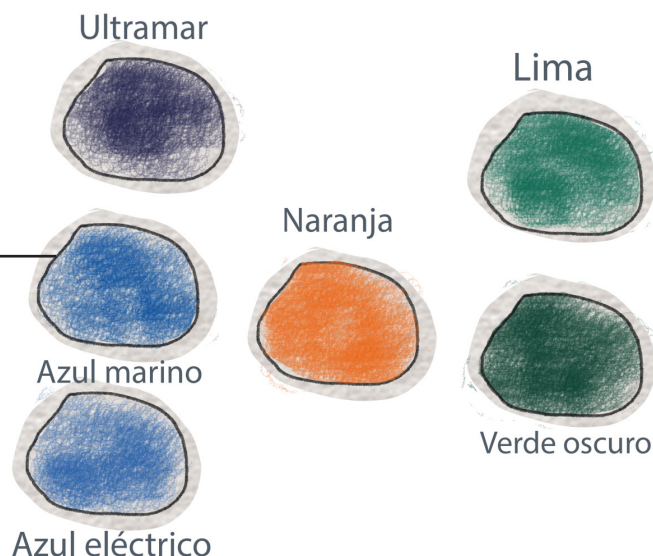
Cromática

Según el libro Colour, los colores generan una respuesta emocional en la persona que lo percibe, los colores tienen características significativas que varían de cultura en cultura, sin embargo, existen connotaciones habituales por lo que es un punto de partida sólido para comenzar las asociaciones color-emoción (Harris, 2015, p. 12).

La elección de la cromática se basa sobre los complementarios mutuos “que comprende una triada de colores equidistantes y el complementario del color central” (Harris, 2015, p. 21).

Figura 39.

Cromática seleccionada



La cromática, consta de un color cálido, que se ve reflejado en el naranja, mismo que expresa, la característica de la energía. Por otro lado, los consiguiers colores son fríos, mismos que responden a la seguridad, audacia, fiabilidad, compromiso, confianza, abundancia y entusiasmo (Harris, 2015, p. 12-13).

Las combinaciones cromáticas se dividen en tres aspectos, mismos que responden al color dominante, color de énfasis y color subordinado. Por lo que dentro de nuestra cromática los colores que responden a este aspecto, son el Azul marino, naranja y verde azulado, respectivamente (Harris, 2015, p. 24). Los colores reflejados en la figura 19, que no comparten los aspectos antes mencionados, expresan valores de saturación del verde azulado y azul marino (Harris, 2015, p. 18).

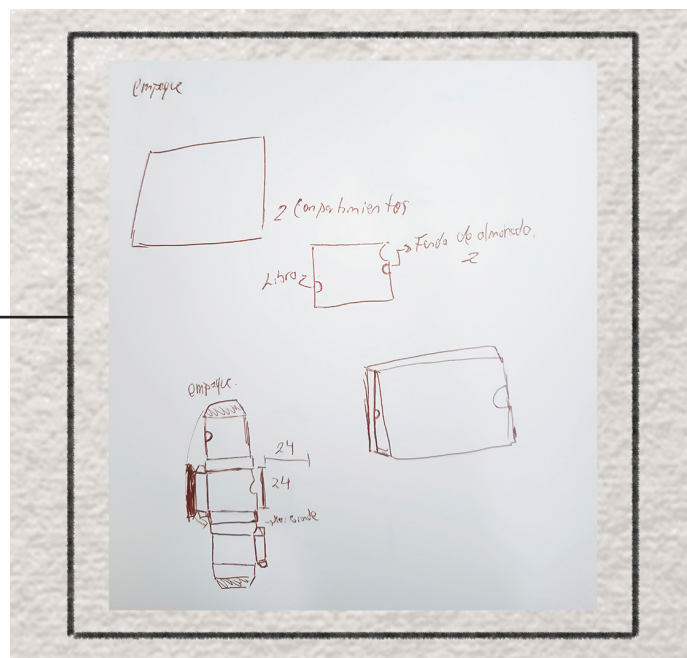
Empaque

La construcción del empaque debe cumplir con simplicidad pues es un material de almacenamiento, es decir cumple con necesidades físicas, donde se expone el cuento y el soporte además de los materiales para registrar (Capsule, 2009, p. 13).

Este empaque consta de dos compartimientos, el primero contiene del cuento y el segundo almacena el registro y sus componentes para colorearlo. Consta de instrucciones, y la edad de uso por parte de los niños, su forma es cuadrada, para simplificar el espacio y la complejidad del uso ya que la actividad se realiza en la noche (Capsule, 2009, p. 90).

Figura 40.

Boceto del empaque



2.5 Detalles técnicos y de producción



Soportarte de registro

El tipo de tela requiere de una textura llana y sin acabados impermeables que dificulten el manejo de la pintura, llegando incluso a interferir dentro de la incorporación de la pintura (NazcaAdmin, 2023).

Para la impresión en tela se plasma el método de la sublimación, donde se comprenden características para plasmar la gráfica del registro, esta debe cumplir con una superficie clara que este revestida de poliéster. El tipo de impresión se realiza con una prensa de calor de pequeño formato ideal para productos físicos, (Loor Cadena & Espinoza Cevallos, 2019)., “los efectos son permanentes y menos propensos a desvanecerse, ya que la tinta está incrustada en el tejido o el sustrato en lugar de simplemente colocarse encima como una impresión normal “ (Loor Cadena & Espinoza Cevallos, 2019).

Como se mencionó anteriormente para la comodidad es natural el uso de tela de lino, sin embargo, se expone el uso de tela poliéster, lo adecuado dentro de este tipo de impresión es un 50% de cada material, es decir usar en este caso 50% de algodón y 50% de poliéster, para una impresión adecuada.

Figura 41.

Registro, producto final



Cuento

Se plasma la utilización de la encuadernación cosida a caballete en tapa dura, dada la extensión del material gráfico (Hampshire & Stephenson, 2008, p. 55).

Mediante la técnica de la encuadernación de pasta dura, es necesario comprender aspectos como el volumen del mismo ya que tiene que cumplir con la regla de, sumar 6-7mm adicionales al grosor de la tripa, entendiéndose esta como el volumen del contenido (Ambrose & Harris, 2008, p. 168).

Sobre el papel, las características que se deben destacar son la resistencia y la manipulación de la misma, por lo que se escogió cartulina brístol por sus particularidades, pues es dotado de una superficie adecuada a la impresión, por sobre todo si es necesario exponer el detalle, además de ser firme y resistente, dado a sus capas (Sara, 2023).

La impresión de las sesiones del cuento, se llevarán a cabo mediante un barniz mate, mismo que facilita la lectura, difuminando la luz, de esta forma reduciendo el reflejo (Ambrose & Harris, 2008, p. 177).

Figura 42.

Cuento, producto final



Empaque

Se realizará a través del cartón plegable de alto gramaje adecuado para cubiertas, sus características destacables son su rigidez y es no ser un material estucado. (Ambrose & Harris, 2008, p. 161). El acabado del mismo se realizará a través de un laminado satinado (Ambrose & Harris, 2008, p. 177)., para llamar la atención del niño sin necesidad de sobresaturarlo.

Figura 43.

Empaque, producto final



Costos

Como se puede evidenciar dentro del desarrollo de la tabla 2, el costo del proyecto suma 6.451,20, un precio real al trabajo realizado dentro de los dos semestres del desarrollo de la investigación y propuesta, este costo es reflejado, ya que, no es adecuada en tiempo, sin embargo, es ideal posicionarlo aquí indicando que el precio no es factible, añadiendo que el costo refleja las horas de trabajo dentro de todo el desarrollo que conllevo casi nueve meses de trabajo tanto en gestión del proyecto, como en trabajo creativo y operativo del mismo.

Tabla 3.
Costos trabajo por dos semestres desarrollados

RESUMEN					
1	Honorarios profesionales				\$ 4.618,41
2	Mano de Obra directa				\$ -
3	Transporte				\$ 5,60
4	Producción, modelos, prototipos				\$ 800,00
5	Equipos de oficina				\$ 0,18
6	Materiales e insumos de oficina				\$ 40,30
7	Muebles y enseres				\$ 0,01
8	Arriendo				\$ 400,00
9	Servicios básicos				\$ 0,12
10	Otros				\$ 0,12
SUB TOTAL PRESUPUESTO					\$ 5.864,73
	Experiencia del diseñador	0 % - 50 %		0%	\$ -
	Impacto del proyecto (Bajo - Medio - Alto)	0% - 100 %		0%	\$ -
	Imprevistos			10%	586,47
TOTAL PRESUPUESTO					\$ 6.451,20

De acuerdo a la tabla 3, se refleja el costo acordado dentro de dos meses de trabajo de gestión, creativo y operativo, este es el costo puntual de trabajo en un contexto funcional comercial, fuera del desarrollo académico.

Tabla 4.
Costo dos meses de trabajo

RESUMEN					
1	Honorarios profesionales				\$ 635,80
2	Mano de Obra directa				\$ -
3	Transporte				\$ 5,60
4	Producción, modelos, prototipos				\$ -
5	Equipos de oficina				\$ 0,13
6	Materiales e insumos de oficina				\$ 17,30
7	Muebles y enseres				\$ 0,01
8	Arriendo				\$ 400,00
9	Servicios básicos				\$ 0,07
10	Otros				\$ 0,07
SUB TOTAL PRESUPUESTO					\$ 1.058,97
	Experiencia del diseñador	0 % - 50 %		0%	\$ -
	Impacto del proyecto (Bajo - Medio - Alto)	0% - 100 %		0%	\$ -
	Imprevistos			10%	105,90
TOTAL PRESUPUESTO					\$ 1.164,87

2.6 Evaluación de la propuesta



Se realizó una evaluación sobre la funcionalidad, el estilo y desarrollo de la propuesta del material, con lectores involucrados en el tema y el desarrollo de las propuestas, mismo que aportaron de manera importante a la misma.

La primera reunión se realizó con la Docente María Dolores Cevallos, dentro de esta reunión presencial evaluó el material y generó correcciones y recomendaciones al respecto mismas que se plasmaron mediante una reunión por zoom, donde también lo evaluó mediante un cuestionario.

Resumiendo, sus aportaciones, mencionamos las más relevantes a tomar en cuenta para el producto final, María Dolores Cevallos atribuyó a la caja un costo mayor puesto en el prototipo desarrollado uno de los materiales se encontraba fuera, generando conflicto tanto con la funcionalidad como en el costo pues requeriría tomar en cuenta un recubrimiento adicional.

Respecto al material, determinó que el lenguaje gráfico es poco adecuado para los niños, expresó que hace falta entusiasmo en los diálogos.

La segunda reunión se estableció junto a la Docente Sofia Bustos, entre sus aportaciones más importantes expresó, la calidad del empaque no era adecuado para ser un prototipo, este debe mejorar, para ser evaluado de manera más adecuada.

Sobre el cuento, expuso su preocupación acerca del dinamismo de las escenas, les hace falta más presencia, ya que para un niño de esta edad puede parecerle aburrido.

Sobre el empaque mencionó establecer los recursos que existen dentro de la caja, para que el usuario comprenda todos los materiales que coexisten dentro de la misma.

Otras de las reuniones pactadas se desarrollaron con la experta Psicóloga infantil Katherine Paillach, dentro de las observaciones más relevantes expuso que las sintaxis del texto pueden no ser adecuada para el niño, es necesario proponer nuevos textos para la composición del cuento, con palabras más simples de comprender. Dentro de la figura 46 se encuentra más información al respecto.

Se desarrolló la validación con 3 padres de familia y sus hijos de 7 años de edad, ellos reflejaron emoción con el material didáctico, especialmente con el material de la almohada, el hecho de plasmar con sus propias manos les generó mucho interés.

Respecto al cuento, al ser narrado por sus padres hubo gran comprensión, sin embargo, en ciertas ocasiones es necesario reflejar el significado de las palabras dentro del contexto del cuento, lo que no supuso un problema, más bien tomo más tiempo por capítulo.

Dentro del desarrollo del empaque se evidenció una problemática en el tamaño para los niños, ya que, sus manos eran muy pequeñas para tomar el empaque, además no reconocieron como abrir la misma.

Dentro del apartado de anexos, en la figura 53 se encuentra información más extensa sobre los comentarios expresados por los docentes lectores, asimismo, en la figura 54, se expone una amplia información sobre los pensamientos de los usuarios, dentro de la figura 55, se reconoce los comentarios expuestos por la experta en Psicología Infantil.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES



En conclusión, los niños reconocieron que muchas de las actividades que realizan diariamente son hábitos adecuados para un buen descanso nocturno. La mayoría de los niños entendió las actividades, sin embargo, no estaban totalmente interesados en llevar a cabo el proyecto durante 21 días de manera continua. Por otro lado, los padres comprendieron que, aunque cumplan con la mayoría de estas actividades, no están estructuradas ni correlacionadas adecuadamente con los hábitos que practican en sus hogares. Este material fortaleció la comprensión de la estructura necesaria para ajustarse a su dinámica familiar.

Se evidencia que la recolección de datos fue acertada, ya que las actividades pertinentes y la dinámica familiar de los involucrados convergen. No obstante, no se llevan a cabo de manera adecuada. La información proporcionada a los padres fue adecuada, pero ellos mismos mencionaron que fue insuficiente y que necesitan profundizar más sobre los hábitos que intervienen en la higiene del sueño.

El material se desarrolló para ser evaluado durante 21 días. Sin embargo, surgieron dificultades en cuanto a su implementación. El tiempo de los padres fue restringido, especialmente durante la etapa de finalización del ciclo escolar, lo que afectó sus horarios debido a las necesidades del niño.

Dentro de las recomendaciones propusieron implementar el material en las primeras etapas del ingreso a la escuela, cuando el niño está más motivado. Como resultado, no se evidenció un cambio significativo en su conducta, ya que el material solo pudo ser evaluado durante tres noches. A pesar de esto, el análisis mostró una mayor comprensión por parte de ambos.

María Dolores Cevallos recomendó que, para futuros proyectos, se explore el dinamismo del material, buscando formas de expandirlo a medios digitales o manuales menos estructurados, para que no se perciba como una tarea adicional de la escuela o institución.

ANEXOS

Figura 44.

Evaluación Docente Sofia Bustos

Tabla de evaluación del concepto y estilo gráfico para los conceptos y estilos gráficos propuestos				
Título del trabajo: Sistema gráfico disruptivo enfocado en la mejora y calidad de los hábitos efectivos para niños de 6 a 7 años de edad.				
Estudiante: Camila Nacimba				
Evaluado por: Sofía Bustos			Firma:	
Fecha: 30. Oct. 24				
Preguntas	Concepto y estilo 1	Concepto y estilo 2	Concepto y estilo 3	Observaciones/sugerencias
1) ¿El concepto responde al objetivo general del trabajo?	SI	PODRÍA	NO	DETALLAR EN EL SIGUIENTE CAP. POR DE UN ATRAPA DUEÑOS (2) (3) EL NÚMERO NO CORRESPONDE
2) ¿El concepto responde a las expectativas de los usuarios a los que se dirige el trabajo?	SI	SI	NO	B) RECONSTRUIR EL NÚMERO. CORREGIR DIFERENCIAS CON LAS OTRAS
3) ¿El concepto responde de forma novedosa al problema planteado?	SI	SI	MÁS O MENOS	B) PORQUE LA IDEA ES INTERESANTE PERO LA FORMA EN QUE SE LA PRESENTA ES MUY COMÚN
4) ¿El concepto propone una experiencia de uso adecuada?	SI	PODRÍA	PUDE MEJORAR	DEBEN FALTAR DESARROLLAR LOS MECANISMOS DE ADELANTADO Y CIERRE (2) (3) FALTA EXPLORAR
5) ¿El estilo gráfico es adecuado para el/los usuarios a los que se dirige el trabajo?	MÁS O MENOS	SI	SI	NO SE ENTENDE MUY BIEN LOS ELEMENTOS DEL CÓDIGO QUE SE DESARROLLAN MÁS. (1)
6) ¿El estilo gráfico propone una experiencia visual atractiva?	PODRÍA	MÁS O MENOS	PODRÍA	LO DA VEZ QUE SE CO (3) SE PUEDE MÁS. (1) (2) EL DISEÑO NO ES MUY COMÚN DE TENER. MÁS ATRACTIVO
7) ¿El concepto y estilo proponen un grado de innovación o novedad con relación a las soluciones existentes?	SI	SI	PODRÍA	(3) FALTA EXPLORACIÓN
8) ¿El mecanismo de uso relaciona a los niños con				

el hábito a implementar?	SI	PODRÍA	SI	(2) HAY QUE TRABAJAR DE FORMA MANIPULATIVA
9) ¿Es adecuada la interacción de padres e hijos?	MÁS O MENOS	NO	SI	HAY FALTA UNIDAD PORQUE LOS MECANISMOS REP-UP TIENEN DIFERENTES ENSEÑANZAS DE COMPLETAR
10) ¿Se comprende el mecanismo de interacción?	SI	MÁS O MENOS	MÁS O MENOS	DETALLAR EL FUNCIONAMIENTO Y SOBRE TODO EN LA CADA DE ATRAPAR (2) (3) EXPLORAR FORMAS
11) La repetición de una actividad se convierte en un hábito, ¿estas propuestas son pertinentes para repetirse al menos 21 días?	SI	PODRÍA MEJOR	SI	EN CUANTO SE DEFINA MÁS CLARAMENTE LO DEL ATRAPAR PUEDE

(2) NO ES EVIDENTE CON CLARIDAD ESTA INTERACCIÓN

Figura 45.

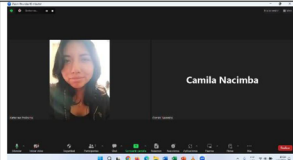
Evaluación docente María Dolores Cevallos

Tabla de evaluación del concepto y estilo gráfico para los conceptos y estilos gráficos propuestos				
Título del trabajo: Sistema gráfico disruptivo enfocado en la mejora y calidad de los hábitos efectivos para niños de 6 a 7 años de edad.				
Estudiante: Camila Nacimba				
Evaluado por: María Dolores Cevallos			Firma: 	
Fecha: 30 Abr. 1 2024				
Preguntas	Concepto y estilo 1	Concepto y estilo 2	Concepto y estilo 3	Observaciones/sugerencias
1) ¿El concepto responde al objetivo general del trabajo?	Si	Si	Si	
2) ¿El concepto responde a las expectativas de los usuarios a los que se dirige el trabajo?	Si	Si	Si	
3) ¿El concepto responde de forma novedosa al problema planteado?	Si	Si	Si	
4) ¿El concepto propone una experiencia de uso adecuada?	Si	Si	Si	
5) ¿El estilo gráfico es adecuado para el/los usuarios a los que se dirige el trabajo?	Si	Si	Si	
6) ¿El estilo gráfico propone una experiencia visual atractiva?	Si	Si	Si	
7) ¿El concepto y estilo proponen un grado				

de innovación o novedad con relación a las soluciones existentes?	No	Si	No	* Es el típico cuento y se "desdicharía" en 21 días.
8) ¿El mecanismo de uso relaciona a los niños con el hábito a implementar?	No	Si	No	* N° 3 El presupuesto/impresión armado de un escape complejo debe ser 1 hora bien resuelto.
9) ¿Es adecuada la interacción de padres e hijos?	No	Si	Si	* Sugiero brindar materiales a los estudiantes para diseñar su propio anteproyecto/ayuda de sus padres.
10) ¿Se comprende el mecanismo de interacción?	Si	Si	Si	desgasta como "adorno" en su cama/wall.
11) La repetición de una actividad se convierte en un hábito, ¿estas propuestas son pertinentes para repetirse al menos 21 días?	Si	Si	Si	
12) ¿Los paquetes donde se desarrollan las propuestas son innovadoras?	Si	Si	Si	

Figura 46.

Evaluación Psicóloga infantil Katherine Paillach

Tabla de evaluación del concepto y estilo gráfico para los conceptos y estilos gráficos propuestos				
Título del trabajo: Sistema gráfico enfocado en la mejora y calidad de los hábitos efectivos para niños de 6 a 7 años de edad.				
Estudiante: Camila Nacimba				
Evaluado por: Katherine Paillacho				
Fecha: 4/5/2024				
Preguntas	Concepto y estilo 1	Concepto y estilo 2	Concepto y estilo 3	Observaciones/sugerencias
1) ¿El concepto responde al objetivo general del trabajo?	x	x	x	Atrapasueños llama más la atención, sin embargo la viabilidad del primero es mas adecuada para implementar habitos
2) ¿El concepto responde a las expectativas de los usuarios a los que se dirige el trabajo?	x	x	x	Los padres buscan instrucciones claras, hay que ser concisos para que los padres entiendan el valor
3) ¿El concepto responde de forma novedosa al problema planteado?	x	x	x	
4) ¿El concepto propone una experiencia de uso adecuada?	x	x	x	
5) ¿El estilo gráfico es adecuado para el/los usuarios a los que se dirige el trabajo?	x	x	x	
6) ¿El estilo gráfico propone una experiencia visual atractiva?	x	x	x	El pop up llama la atención para los niños
7) ¿El concepto y estilo	x	x	x	

proponen un grado de innovación o novedad con relación a las soluciones existentes?				
8) ¿El mecanismo de uso relaciona a los niños con el hábito a implementar?	—	—	—	Debería ser una triangulación entre el producto los padres y el niño
9) ¿Es adecuada la interacción de padres e hijos?	x	x	x	Debería ser más específico.
10) ¿Se comprende el mecanismo de interacción?	x	x	x	
11) La repetición de una actividad se convierte en un hábito, ¿estas propuestas son pertinentes para repetirse al menos 21 días?	x	x	x	Se trata de una constancia de aplicación, la aplicación de la repetición debe ser efectuado con algo que no canse al niño

Figura 47.

Evaluación Madre de Familia María Fernansa Díaz

Tabla de evaluación del concepto y estilo gráfico para los conceptos y estilos gráficos propuestos				
Título del trabajo: Sistema gráfico disruptivo enfocado en la mejora y calidad de los hábitos efectivos para niños de 6 a 7 años de edad.				
Estudiante: Camila Nacimba				
Evaluado por: María Fernanda Díaz - Madre				
Fecha: 07 / 04/2024				
Preguntas	Concepto y estilo 1	Concepto y estilo 2	Concepto y estilo 3	Observaciones/sugerencias
1) ¿El concepto responde al objetivo general del trabajo?	✓	x	x	Mas adecuado son las sorpresas, ya que los niños anhelan las sorpresas
2) ¿El concepto responde a las expectativas de los usuarios a los que se dirige el trabajo?	✓	x	x	Hacer la caja, junto con el padre, verificar la hora y que cada actividad se recree a través de dibujos, durante el periodo (20 días). Al final entregar una recompensa del aprendizaje del niño.
3) ¿El concepto responde de forma novedosa al problema planteado?	✓	x	x	Los otros conceptos son difíciles para la realización en casa.
4) ¿El concepto propone una experiencia de uso adecuada?	✓	x	x	Modificar porque no se aplica a la realidad. Incorporar los dibujos, que los niños lo hagan. Referente a la actividad cumpliendo esta tarea.
5) ¿El estilo gráfico es adecuado para el/los usuarios a los que se dirige el trabajo?	✓	x	x	Se busca un lenguaje claro, sin ser rebuscado, más simple. Gráficos más enfocados a las actividades de aprendizaje

6) ¿El estilo gráfico propone una experiencia visual atractiva?	✓	✓	x	El estilo de la segunda en atractivo, sin embargo, no es pertinente para los niños.
7) ¿El concepto y estilo proponen un grado de innovación o novedad con relación a las soluciones existentes?	✓	x	x	
8) ¿El mecanismo de uso relaciona a los niños con el hábito a implementar?	✓	x	x	Implementar las actividades para realizar en las siguientes propuestas.
9) ¿Es adecuada la interacción de padres e hijos?	✓	x	x	
10) ¿Se comprende el mecanismo de interacción?	✓	x	x	Es algo fundamental, que estén juntos, acompañados de un adulto
11) La repetición de una actividad se convierte en un hábito, ¿estas propuestas son pertinentes para repetirse al menos 21 días?	✓	x	x	
12) ¿Estaría dispuesto a recorrer ese tiempo con el material?	✓	x	x	Las otras propuestas son más complicadas, depende el gusto de los niños, es mejor que los niños puedan plasmarlos. Tener en cuenta la personalidad de cada niño. Se involucren en actividades manuales. Que interactúen con cada actividad, para que

Figura 48.

Verbos en acción

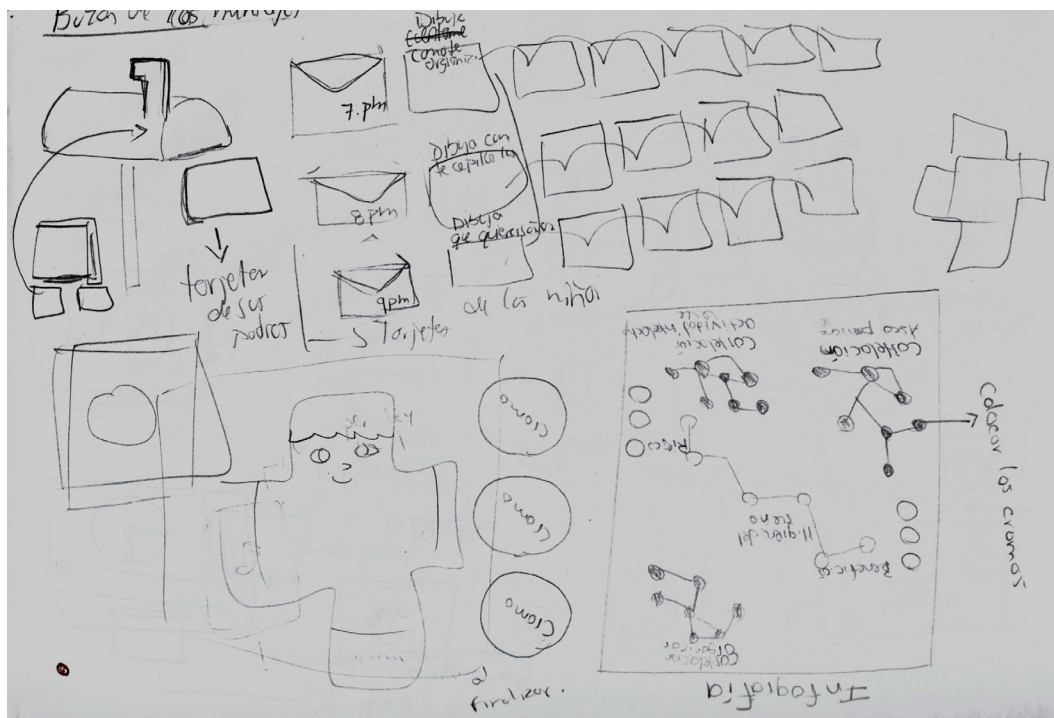


Figura 49.

Asociaciones forzadas

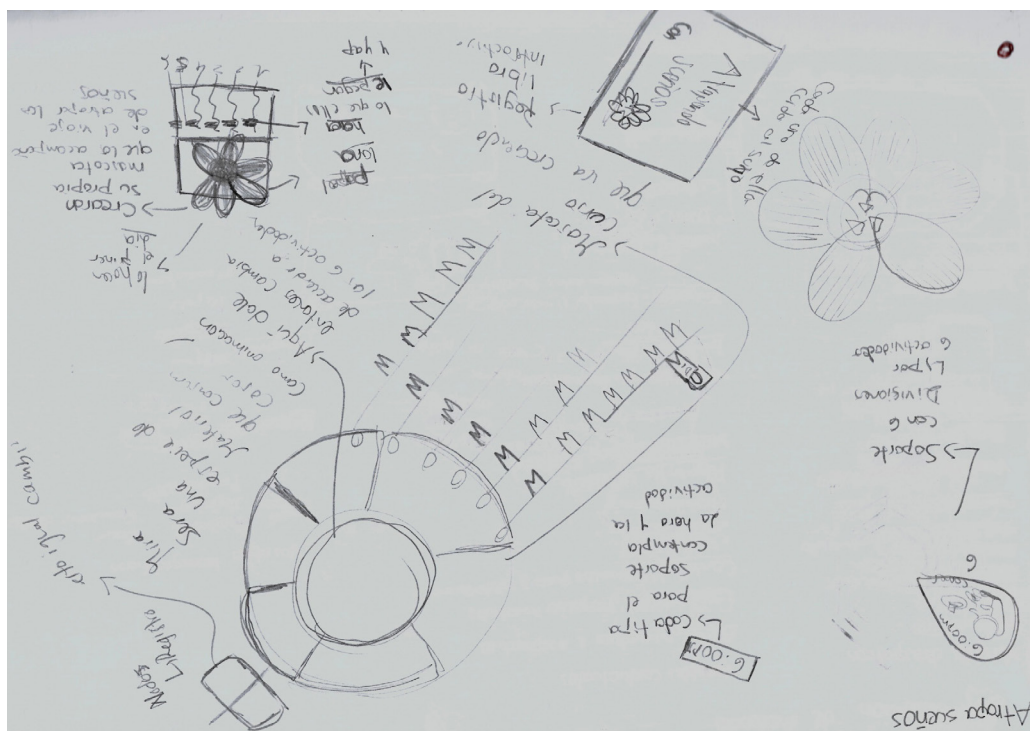


Figura 50.

Asociaciones forzadas 2

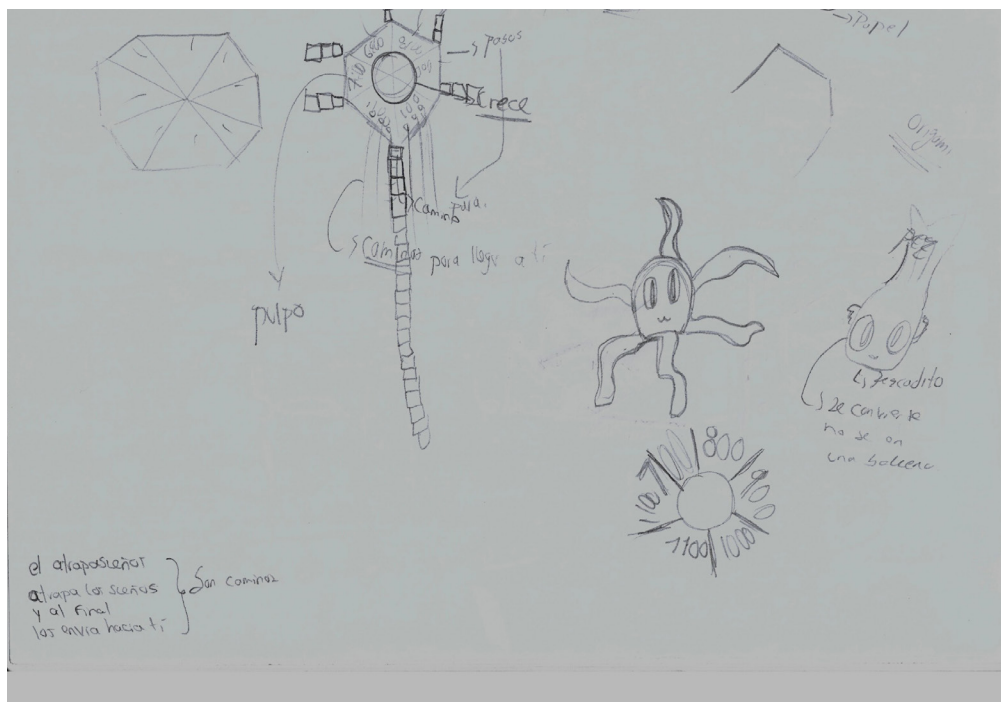


Figura 51.

Volcado visual de ideas

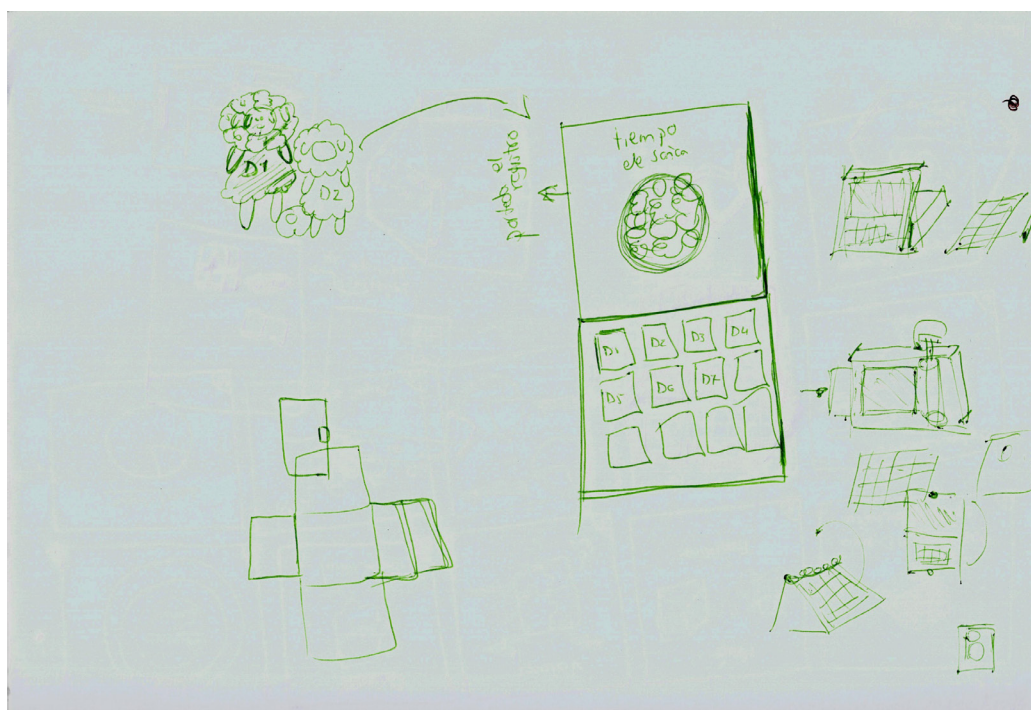


Figura 52.

Evaluación de experta en Psicología infantil

CUESTIONARIO VALIDACION CON LA EXPERTA

1. ¿En qué medida estos materiales gráficos podrían influir dentro de la rutina de sueño de los niños de 6 a 7 años?

1 menos - 5 más				
1	2	3	4	5

2. Desde tu perspectiva profesional, ¿qué importancia crees que tienen las ilustraciones en el desarrollo emocional de los niños durante la lectura de un cuento?

- ☒ Muy importante
- ☐ Importante
- ☐ Poco importante
- ☐ No importante

3. ¿Qué tipos de actividades en el registro consideras que podrían ser más beneficiosas para fomentar el desarrollo de los hábitos nocturnos en los niños?

- ☐ Merendar
- ☐ Organizar
- ☒ Desconectarse de la tecnología
- ☐ Ponerse el pijama
- ☐ Cepillarse los dientes
- ☒ Actividad intelectual leve

4. ¿Cuán efectivo son los materiales gráficos proporcionados podrían utilizarse como herramientas para implementar hábitos?

1 menos - 5 más				
1	2	3	4	5

5. ¿Qué recomendaciones darías a los padres o tutores sobre cómo utilizar estos materiales gráficos para fomentar el desarrollo de hábitos de sus hijos en casa?

Respuesta: Generando una costumbre y una dinámica familiar

6. ¿Existen aspectos específicos del diseño de los materiales que podrían tener un impacto positivo o negativo en dentro de los hábitos del sueño de los niños?

Respuesta: Útil para mejor, ya que se van a dormir con una estimulación positiva lo que ayuda a un sueño reparador.

7. ¿Los materiales son útiles para desarrollarse dentro de los 21 días?

Si es útil para el uso dentro de 21 días.

Figura 53.

Validación docentes lectores

https://puceeduec-my.sharepoint.com/:f/g/personal/canacimba_puce_edu_ec/Ekc-nl_f6cYNFqGsn3J2-Fc4BkQyyANMVORHwbY-WRGPFyA?e=bSCZ3F

Figura 54.

Validación Comitentes

https://puceeduec-my.sharepoint.com/:f/g/personal/canacimba_puce_edu_ec/EI897IQdrHxFkTOpw1HP-YsBX4-QRxu43rd0994T01Em5g?e=zX12Mz

Figura 55.

Validación experta

https://puceeduec-my.sharepoint.com/:f/g/personal/canacimba_puce_edu_ec/En-Jj10V1f1NMjxkZXYwmV7QBshv-lh-k7fzTXuduwywhUA?e=caXklh

Figura 56.

Recursos procesos de investigación

https://puceeduec-my.sharepoint.com/:f/g/personal/canacimba_puce_edu_ec/EkhPXCpTQ0BLi723STLc7_gBgT_nS3z6auozlO0k6qqH0w?e=gAREt8

REFERENCIAS

Álamo, C., Alonso, M., Cañellas, F., Martín, B., Pérez, H., Santo, O., & Terán, J. (2016). Insomnio. Pautas de actuación y seguimiento.

Álvarez, R. A. S., Cordero, N. M. C., & Salazar, A. Z. C. (2018). Influencia de la tecnología en el desarrollo integral de los niños en la primera infancia. In *Memorias del cuarto Congreso Internacional de Ciencias Pedagógicas de Ecuador: La formación y superación del docente:*” desafíos para el cambio de la educación en el siglo XXI (pp. 127-136).

Barreto Solís, E. L. (2022). Plan de Intervención para mejorar la calidad del sueño en estudiantes de 2do grado (Master's thesis, Pontificia Universidad Católica del Ecuador).

Barragán Vizcaya, S. P. (2019). Estrategias lúdicas para fortalecer hábitos de autonomía en preescolar del colegio: Mayor San Bartolomé.

Carrasco Rivas, F., Droguett Vocar, R., Huaiquil Cantergiani, D., Navarrete Turrieta, A., Quiroz Silva, M. J., & Binimelis Espinoza, H. (2017). El uso de dispositivos móviles por niños: Entre el consumo y el cuidado familiar. *Cultura-hombre-sociedad*, 27(1), 108-137.

Castilla Pérez, M. F. (2014). La teoría del desarrollo cognitivo de Piaget aplicada en la clase de primaria.

Casarini, P. C., & Farias, P. L. (2008). Didáctica-Tipografía para livros didáticos infantis. *InfoDesign-Revista Brasileira de Design da Informação*, 5(2), 63-71.

Capsule. (2009). Claves del diseño packaging. Editorial Gustavo Gili, SL, Barcelona.

Clemente-Luna, S. (2019). El tratamiento psicoterapéutico del insomnio: desde Freud hasta la higiene del sueño (Bachelor's thesis).

Clear, J. (2019). Hábitos atómicos. Leya.

Harris, K. (2015). Colour.

Estrella González, I. M., & Torres Prados, M. (2015). La higiene del sueño en el anciano, una labor cercana a la enfermería. *Gerokomos*, 26(4), 123-126.

España. In *Anales del Sistema Sanitario de Navarra* (Vol. 41, No. 3, pp. 329-338). Gobierno de Navarra. Departamento de Salud.

Etapas del desarrollo para niños de 7 años | Cigna. (2023). Obtenido de: <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/etapas-del-desarrollo-para-nios-de-7-aos-ue5719>

Fallas, M. P. F., Mora, E. J. R., & Castro, L. G. D. (2020). Impacto del tiempo de pantalla en la salud de niños y adolescentes. *Revista Médica Sinergia*, 5(06), 1-10.

Ambrose, M & Harris, K. (2008). *Papel Opciones de manipulación y acabado para diseño gráfico*. Editorial Gustavo Gili, SL, Barcelona.

Iglesia, F., Lopez, M., Rosler, R., Logatt Grabner, C., Logatt Grabner, C., & Castro, M. (2021). Sueño y Estrés: Su Relación Con el Rendimiento Académico En Niños. *Revista Innovación Digital Y Desarrollo Sostenible - IDS*, 2(1), 9 - 16. Obtenido de: <https://doi.org/10.47185/27113760.v2n1.41>

Kilbey, E. (2018). *Niños desconectados: Como pueden crecer nuestros hijos sanos y felices en la era digital*. Edaf.

Loor Cadena, L. J., & Espinoza Cevallos, C. L. (2019). La técnica de la sublimación en el mercado de Guayaquil. *Observatorio de la Economía Latinoamericana*, (julio).

Lupton, E. (2019) *El diseño como storytelling*. Editorial GG; 1er edición.

Martínez Pequerul, L. (2017). Alteración del sueño como factor de riesgo en el desarrollo de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes. *Revisión narrativa*.

Morales Sandoval, M. E. I. (2024). *Valores y antivalores presentes en los personajes de los cuentos infantiles piuranos*.

NazcaAdmin. (2023, 25 agosto). *Materiales para pintar en tela - Nazca Colors*. Nazca Colors. <https://www.nazcacolors.com/consejos/materiales-para-pintar-en-tela/#:~:text=Algod%C3%B3n%2C%20lino%2C%20y%20mezclas%20de,la%20absorci%C3%B3n%20de%20la%20pintura>.

Pérez Cancio Medina, D. (2021). *Conocimiento de los cuidadores sobre el uso de medios electrónicos y sus efectos sobre el sueño en los niños*.

Pérez Saldaña, R. (2018) *La importancia de establecer buenos hábitos y rutinas para potenciar la seguridad, la confianza, la autonomía personal en educación infantil*. Trabajo de Final de Grado. Universidad de Valladolid. Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/32954/TFG-L2179.pdf>

Piaget, J. (2014). *Etapas del desarrollo cognitivo de Piaget*. Obtenido de UNIVERSIDAD MARISTA DE GUADALAJARA-DOCTORADO PSICOLOGÍA-EDUCACIÓN: researchgate.net/profile/Armando_Valdes_Velazquez/publication/327219515_Etapas_del_desarrollo_cognitivo_de_Piaget/links/5b80af4c4585151fd1307d84/Etapas-del-desarrollo-cognitivo-de-Piaget.pdf Andina, 9(1), 89.

Ponce Reyes, A. F. (2021). *Relación entre confinamiento y ciclo sueño-vigilia de acuerdo con la higiene del sueño* (Master's thesis, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla).

Rodríguez González-Moro, M. T., Gallego-Gómez, J. I., Vera Catalán, T., López López, M. L., Sánchez, M., & Simonelli-Muñoz, A. J. (2018, December). Somnolencia diurna excesiva e higiene del sueño en adultos trabajadores de España. In Anales del Sistema Sanitario de Navarra (Vol. 41, No. 3, pp. 329-338). Gobierno de Navarra. Departamento de Salud.

Salas Miranda, J. J. (2017). Horas de sueño y su correlación con la presión arterial y el nivel de glicemia en ayunas en la población de Puerto Eten-Chiclayo 2015.

Salisbury, M. (2009). Ilustración de libros infantiles

Samara, T. (2005). Diseñar con y sin retícula

Sara. (2023, 23 octubre). ¿Qué es el papel Bristol? Usos y características - Noticias de Arte Totenart. Noticias de Arte Totenart. <https://totenart.com/noticias/papel-bristol-usos-caracteristicas/>

Seron, C. F. (2010). El cuento como recurso didáctico. Innovación y experiencias educativas, 26, 1-9.

Sociedad Española de Sueño (2016). Sueño saludable: evidencias y guías de actuación Revista de Neurología 63(2), 10-26. Obtenido de: <http://ses.org.es/docs/revneurologia2017.pdf>

Steane, J. (2016). Fundamentos del diseño interactivo: Principios y procesos que todo diseñador debe conocer. Promopress.

Urbano, N. M. (2011). El cuento como instrumento educativo. Revista Innovación y Experiencias Educativas, 39(1), 1-8.

Valdivia Ál, Sáez ZM, Abadal BG. Influencia de los hábitos de sueño en el desarrollo del lenguaje en preescolares. Rev Cubana Pediatr. 2016;88(4):417-427.

Vázquez-Chacón, M., Cabrejos-Llontop, S., Y Rigoin-Pérez, Y., Robles-Alfaro, R., & Toro-Huamanchumo, C. (2016). Adicción a internet y calidad de sueño en estudiantes de medicina de una Universidad peruana. Revista Habanera de Ciencias Médicas.

Vieira Caldas, S. (2019). Diseña, cree, siente. El poder del diseño gráfico para generar emociones. gráfica, 9(17), 0037-45.

Zohra, M. F. (2019). El encuadre como código visual del lenguaje cinematográfico.