

LA EDUCACIÓN
EN PRIMER LUGAR



Pedagogía del bienestar estudiantil y corresponsabilidad familiar
• Guía para desarrollar en familia •

El comedor,
un espacio para compartir



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Alcaldesa Mayor de Bogotá

Claudia Nayibe López Hernández

Secretaria de Educación del Distrito

Edna Cristina Bonilla Sebá

Subsecretario de Acceso y Permanencia

Carlos Alberto Reverón Peña

Director de Bienestar Estudiantil

Iván Osejo Villamil

Coordinadora Promoción del Bienestar Estudiantil

Liliana Fernanda Rodríguez Parra

Coordinadora Programa de Alimentación Escolar -PAE-

Ángela María Valbuena Vivas

Estrategia Pedagógica del Bienestar Estudiantil y Corresponsabilidad familiar

Deyanira Alfonso Sanabria

Equipo pedagógico

Prácticas de alimentación saludable: Nahtalia Barragán Rodríguez, Sindy Gallego Castro, Ángela Marcela Aguilar, Luz Nelly Moreno, Ángela María del Pilar Arias, Sandra Yinery Gallo, Ana Carolina BaldiÓN Mejía, Johana Cortés Quintero, Lina Marcela Martínez, Ana Yury Idarraga, Karen Nayibe Malagón, Kelly Conde, Marina Yohaira Mendieta Beltrán, Sandra Gualteros.

Manejo de desperdicios de alimentos: Sandra Galindo, Johana Patricia Rojas Hernández, María de los Ángeles González, Fredy Alejandro López, Nathalia Guarín Buitrago, Lizeth Castro Ribón, Diana Roa Ramírez

Revisión conceptual

Claudia Janneth León Velasco

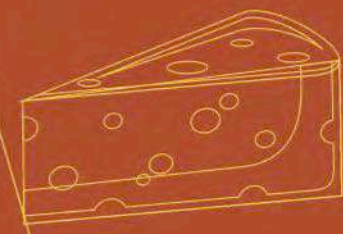
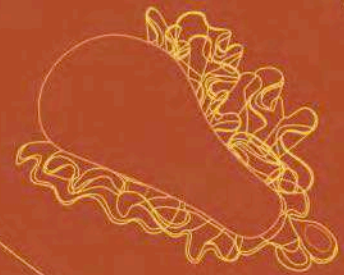
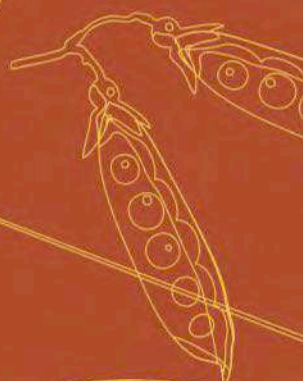
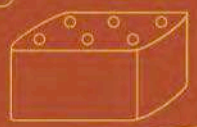
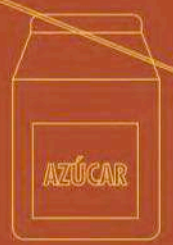
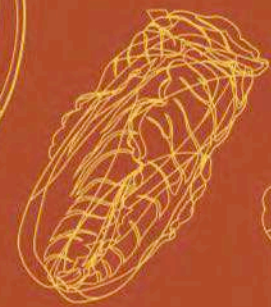
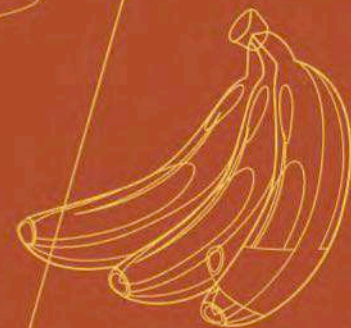
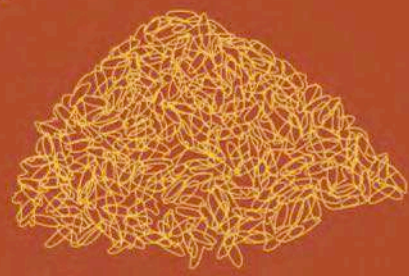
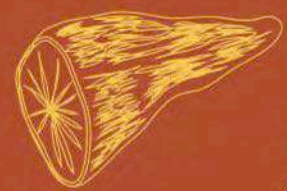
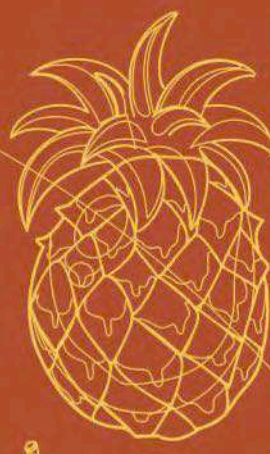
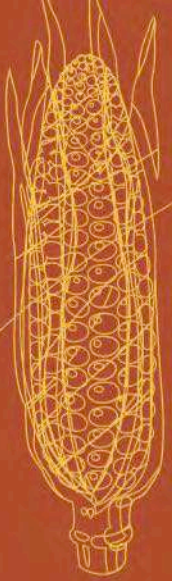
Laura Melissa Vallejo

Diseño y diagramación

Ratón Celeste Diseño y Comunicación

© 2020 Secretaría de Educación del Distrito

La Secretaría de Educación del Distrito, en su calidad de titular de la obra, autoriza el uso de los contenidos de las guías para familias con fines exclusivamente educativos, permiso que se regirá por las normas internacionales que sobre Propiedad Intelectual sean aplicables, así como bajo las normas vigentes en Colombia. Su uso implica mencionar el nombre y símbolos que aparecen en la obra, sin modificación alguna de ellos.



El comedor, un espacio para compartir

Mientras consumimos nuestros alimentos en familia, también podemos disfrutar y compartir otras actividades.

Recordemos:

Acciones familiares en el comedor

- Coloreen el espacio donde aparecen actividades que hacen mientras consumen cada alimento del día. Agreguen otras si hacen falta.



Escuchar música	<input checked="" type="checkbox"/>		Conversar sobre temas ocurridos en la familia	<input checked="" type="checkbox"/>
Contar historias	<input checked="" type="checkbox"/>		Revisar las tareas	<input checked="" type="checkbox"/>
Jugar a cambiar lo que no nos gusta de la comida	<input checked="" type="checkbox"/>		Cantar	<input checked="" type="checkbox"/>
Competir por ver quién acaba primero	<input checked="" type="checkbox"/>		Contar chistes	<input checked="" type="checkbox"/>

Contar lo que sucedió en el trabajo	✗	Contar lo ocurrido en el colegio	✗	Jugar a adivinanzas	✗
Jugar a descubrir los ingredientes de cada alimento	✗	Reír por las bromas de alguno	✗	Ver la televisión al tiempo	✗
Nos quedamos en silencio	✗	Darle vueltas al plato	✗	Otras:	✗

2. En cada caso, retiñan o resalten la ✗ frente a las actividades que ya **no** quieren hacer y la ✓ para aquellas que **sí** quieren realizar.



Los invitamos a un reto familiar para compartir en el comedor.

Nuestro reto:

Compartir durante el momento de la comida

Mientras consumen los alimentos en familia pueden contar, reír y conocerse más.



Escojan las actividades que más les guste o que nunca hayan hecho. Estas son algunas sugerencias:

1. Recordar y contar nuestras historias
2. Planear nuevas actividades en casa
3. Jugar a adivinanzas y acertijos
4. Contar sobre lo que han leído

1. Recordemos y contemos nuestras historias

Un integrante de la familia narra recuerdos y curiosidades sobre los alimentos que tomó en algún momento de su vida, especialmente en su infancia.

Cada día, el turno será para un miembro diferente.

Día 1: el turno es para

_____ (la persona mayor de la familia)

Día 2: el turno es para

_____ (el estudiante menor de la familia)

Día 3: el turno es para

_____ (el elegido por todos)

Pistas para contar recuerdos:

- El día de la comida favorita.
- El momento donde me dieron lo menos agradable.
- El día en que hubo muy poco para comer.
- El momento en que me molestó algo durante la comida.
- El día que más disfruté durante el consumo de un alimento.
- Lo que hice cuando algo no me gustó.
- La sorpresa más bonita durante el momento de la comida.
- Fue triste cuando...
- Fue divertido cuando...
- Me enojé cuando...



Los demás harán preguntas para conocer más detalles sobre lo que la otra persona está contando.

2. Espacio para planear

El comedor también puede ser lugar para planear actividades como:

- una salida
- una receta
- la película que verán en familia
- un juego



Para esta actividad, diviértanse planeando mediante una ruta.

Ruta de la planeación		Aquí pueden escribir los resultados de lo planeado en el comedor
Muchas ideas	Cada uno propone lo que planearán mientras toman el alimento.	
La discusión	Lo que es mejor para todos: ¿Están todos de acuerdo?	
Las decisiones	¿Qué necesitarán para las actividades planeadas?	
	¿Quién hará qué?	
	¿Cuándo lo harán?	
Los acuerdos	Escriban si todos aceptan el plan.	
	Quien no puede, propone algo para otro día.	

3. A jugar a adivinanzas y acertijos

El comedor también es oportuno para la diversión familiar.

Para acertijos o adivinanzas, es importante prepararse antes. Así que cada uno escoge uno de los siguientes personajes y se prepara antes de tomar el alimento:

- » *El sabelotodo* (propone adivinanzas o acertijos)
- » *El preguntón* (el que hace preguntas para adivinar)
- » *El adivino* (es quien da respuestas)

En la mesa, mientras se consume el alimento y se divierten en familia, cada uno cumple el rol del personaje escogido.



4. Para comentar durante la cena: historias de personajes ficticios

Leer en familia nos une y nos invita a conocer muchas historias de personajes. En cualquier momento del consumo de alimentos podemos comentar acerca de las maravillosas vidas de otros personajes de los libros.

- En la tarde, en la noche o los fines de semana... **¡leamos!**
- Y en el comedor... **¡Hablemos!**





Aquí una historia corta para leer. Cada uno puede escoger un personaje e imitarlo.



Un estornudo muy sano

– ¡A quién se le ocurre estornudar delante de un libro de magia! ¡Hala! ¡Todas las letras volando! –gruñó mamá troll.

– Ahora que estábamos a puntito de encontrar el hechizo para volvernos guapos... –se lamentó papá troll.

– ¿Qué tal han caído las letras? –preguntó Trolita– ¿Se puede leer el libro, han quedado desordenadas?

– Hummm, a ver, que vea... ¡peor! No sirve para nada, se ha convertido en un libro de recetas... ¡Grrrrr! ¡Pero qué mala suerte! –rugió papá troll tirando el libro por la ventana.

Era normal que estuvieran enfadados. La familia troll había vivido una gran aventura para conseguir aquel libro mágico. Era su única opción para dejar de asustar a todos con su horrible aspecto. Pero un libro mágico es algo muy delicado, y papá troll no sabía cómo arreglarlo...

Estropeado el libro, tuvieron que aceptar su aspecto y seguir con su vida. Pero como no tenían más libros, la pequeña Trolita decidió quedárselo y preparar algunas de sus recetas.

– ¡Puajjj! No nos gusta esto. A partir de ahora te comes tú sola los platos de ese libro –gruñeron papá y mamá troll.

Tiempo después pasó por allí un valiente caballero de brillante armadura. Al ver a Trolita junto a sus padres, gritó:

– ¡No temáis, princesa! ¡Yo os libraré de esos horribles trolls!

Por supuesto, fue el caballero el que no se libró de un buen porrazo. Estaba aún tendido en el suelo cuando Trolita vio su reflejo en la armadura. En su casa habían roto todos los espejos hacía tiempo, así que sentía curiosidad por verse. Se acercó para mirarse, y no pudo creer lo que vio. ¡Parecía una niña normal! Se miró varias veces y sí, tenía que ser ella, pero ¿cómo había dejado de ser un troll?

El misterio no duró mucho. Pronto descubrieron que ninguno era un troll, pero que comían tan pocas frutas y verduras que no veían bien, ni se curaban sus heridas, ni nada de nada... ¡por eso tenían tan mala pinta! Y claro, en cuanto Trolita había empezado a comer las recetas de aquel libro de verduras, se sentía mucho mejor.

– Hubiéramos preferido la magia, pero dejar de parecer trolls comiendo tus recetas tampoco nos costará tanto –terminaron diciendo los papás de Trolita. Claro que no les costó; enseguida se acostumbraron y les gustaban muchísimo. Y cuando se aprendieron todas las recetas, buscaron un niño antiverduras para regalarle el libro y evitar que acabara teniendo pinta de troll.

Pedro Pablo Sacristán.

En: Cuentosparadormir.com, portal del autor.

Consultado y recuperado el 25 de marzo de 2020.

Nuestras notas de seguimiento: Hagamos memoria

Al final de la semana, miren cómo les fue con el plan y las actividades para compartir durante el momento de consumo del alimento.

1. Recuerden lo que aprendieron de las historias que se contaron entre todos. Escriban o dibujen para expresar sus pensamientos.
 - ¿Qué fue lo que más y lo que menos les gustó?
 - ¿Qué quisieran seguir haciendo cuando están compartiendo los alimentos?



A large rectangular area defined by a double-line dotted orange border, intended for writing or drawing responses to the questions above.

2. Usen el siguiente semáforo para marcar cómo se sintieron en familia.

	<p>No pudimos hacer ninguna actividad.</p>	<p>¿Por qué?</p>
	<p>Hubo participación, pero no se pudo realizar sino una o dos veces.</p>	<p>¿Por qué?</p>
	<p>Fue divertido y cada día nos sentimos mejor mientras tomamos el alimento en familia.</p>	<p>¿Por qué?</p>



Compartan con un docente y compañeros de clase lo que hicieron en familia.

Para compartir:

Nos divertimos luego del alimento

En familia también podemos jugar, recordar y aprender. Les proponemos este juego para compartir y divertirse después de la última comida del día.



Materiales:

- Anexo 1. Tablero del juego "Escalera"
- Anexo 2. Tarjetas de retos
- Un dado
- Fichas de colores (una por participante)



Procedimiento

1. Cada participante escoge la ficha con el color que más le gusta (no se vale repetir color, así evitamos confusiones).
 2. Cada uno lanza el dado y quien obtenga el mayor número empieza el juego.
 3. El primer jugador lanza el dado y avanza en el tablero, según el número que le salió. Enseguida, busca la tarjeta con el número correspondiente, lee su contenido y lo lleva a cabo.
- Si no hay ficha con texto, solo se queda en su puesto hasta el nuevo turno.
4. Quien llegue a la meta gana.



Durante el juego pueden tomar fotos o videos para luego verlos entre todos.

Anexo 1



Anexo 2



Anexo 1





18

17

16

15

14

13

12

11

10

9

8

3

4

5

6

7

Anexo 2

1

En 20 segundos nombra la mayor cantidad de alimentos que crees pueden afectar tu salud.

2

Resuelve este acertijo:

Vengo de padres cantores, pero yo no soy cantor. Llevo la ropa blanca y amarillo el corazón.
¿Quién soy?

3

Avanza 3 casillas

4

¡Qué suerte!
Puedes pasar a la casilla 12

5

Pierde un turno

6

En 30 segundos nombra la mayor cantidad de alimentos que comiencen por la letra "p".

7

Estás congelado por dos turnos

8

Vuelve a lanzar

9

Resuelve este acertijo:

Aunque tengo cuatro patas yo nunca puedo correr, tengo la comida encima y no la puedo comer.

10

Puedes pasar a la casilla 16

11

Cuál de las siguientes bebidas debemos consumir todos los días:

- a. Gaseosa
- b. Refresco en polvo
- c. Agua
- d. Tinto

12

En 20 segundos nombra el mayor número de frutas que sean de color amarillo.

13

Retrocede cinco casillas

14

Aprende este trabalenguas y dílo mañana antes de almorzar:

Si Sansón no sazona su salsa con sal, le sale sosa; le sale sosa su salsa a Sansón si la sazona sin sal.

15

Lanza nuevamente el dado

16

Avanza 3 casillas

17

Responde:
Tiene escamas
pero no es un pez,
tiene corona pero
no es un rey.
¿Qué es?

18

Nombra tres
alimentos que
tiene un plato
saludable.

19

Resuelve
este acertijo:
Mi nacimiento es
marino sin ser
marisco ni pescado.
A todo el mundo doy
gusto y a mí nadie
me lo ha dado.

20

Pierde
un turno

21

¡Qué mala suerte!
Debes volver
a la casilla 14

22

Retrocede
cinco casillas

23

Nombra al menos tres
comidas en las que
uses tomates.

24

Avanza
dos casillas

25

Debes proponer un
tema para hablar
mañana durante
el almuerzo.

26

Para avanzar,
este trabalenguas
debes recitar:
Chela le echa la leche
al café, para hacer
café con leche. Para
hacer leche con café,
¿qué hace falta que
Chela le eche?

27

Tienes dos días
para crear una
adivinanza sobre
una fruta.

28

Estás congelado
por un turno

29

Ahora una
adivinanza:
Ácido es su sabor,
bastante dura su
piel; y si lo quieres
tomar, tendrás que
estrujarlo bien.

¡felicidades!



**LA EDUCACIÓN
EN PRIMER LUGAR**

Secretaría de Educación del Distrito

Avenida El Dorado No. 66 - 63

Teléfono: (57+1) 324 1000

Bogotá, D.C. - Colombia

www.educacionbogota.edu.co



@Educacionbogota



Educacionbogota



@Educacionbogota



@educacion_bogota