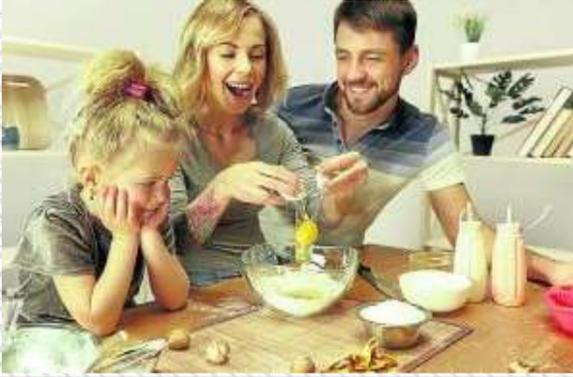


# EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA FAMILIAS

## Cocinar en familia (I)



La cocina siempre ha sido un mundo lleno de aprendizajes y vivencias, que ha pasado un poco desapercibido para los más pequeños. Aunque, dadas las actuales circunstancias, ha adoptado un papel contrario, convirtiéndose en punto de unión de muchas familias, de padres y madres que, al pasar más tiempo en casa, han podido conocer mejor a sus hijos y compartir con ellos momentos agradables entre fogones. Esos sabores, fruto del esfuerzo, del trabajo en equipo y de la unión familiar son bonitos recuerdos que, en un futuro, acompañarán a los niños en su vida adulta, así como una fuente de aprendizaje y desarrollo en estas edades. Nuestra sociedad está demasiado marcada por las nuevas tecnologías, el sedentarismo, la realidad virtual... y queremos hacer un guiño a estas actividades de toda la vida, como la cocina, con la que se estimulan y desarrollan aspectos evolutivos y aprendizajes como los estos:

- **Funciones ejecutivas:** es sorprendente cómo actividades tan sencillas y propias de nuestro día a día como cocinar estimulan y favorecen funciones cognitivas más complejas y tan importantes en el desarrollo de los niños como son la organización de acciones, la planificación de nuestro pensamiento y de la propia acción y la toma de decisiones, a la hora de realizar una actividad concentra, como puede ser una receta, en la que los imprevistos tampoco pasan desapercibidos y a los que hay que dar respuesta, si no queremos quedarnos sin merienda.

- **Favorece la atención y concentración:** seguir la receta, observar la cocción y no perder el hilo del proceso de elaboración son estrategias que estimulan el nivel de atención y concentración en una tarea de una forma sencilla, divertida y dinámica, que nos ayuda a mantener esos periodos atencionales en otro tipo de actividades más curriculares y didácticas.

- **Estimula la competencia lógico matemática:** con media docena de paciencia, tres cuartos de kilo de entusiasmo, un sobre de amor, dos litros de cariño y tres cucharadas de ternura, tenemos una receta maravillosa para aprender y repasar conceptos matemáticos, que nos van a acompañar a lo largo de nuestra vida para enfrentarnos a tareas cotidianas y de nuestro día a día, como hacer la compra o sacar nuestro lado más 'cocinillas' en los fogones.

- **Motricidad fina:** batir, amasar, moldear, cortar, trasvasar, decorar y espolvorear son acciones propias del mundo de la cocina y que son una fuente de estimulación motriz para los pequeños ya que ponen en marcha todas sus articulaciones y movimientos precisos para darle forma y sabor a esos alimentos. Estos movimientos son una base firme, sobre todo en edades tempranas, para la adquisición de acciones motrices de mayor precisión como la escritura.

Por: **Ana Rojo de la Vega/Ester Motos Guerra**  
Maestras y psicopedagogas de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

# EXPERIENCIAS

# Líderes sociales para cambiar el mundo

La I Edición de la Social Impact Academy llega a su fin con 15 jóvenes formados en liderazgo social y 18 proyectos innovadores para cambiar el mundo

La escuela de formación y empoderamiento de jóvenes líderes Social Impact Academy (SIA), una iniciativa de la Dirección General de Gobierno Abierto (DGA) y el Instituto Aragonés de la Juventud (IAJ), acaba de clausurar su primera edición. Los quince participantes han podido desarrollar proyectos de innovación social que dan respuesta a retos actuales como la creación de pasillos sensoriales; una aplicación móvil para conservar la lengua aragonesa, que proporciona los recursos para su aprendizaje y crear una comunidad de hablantes; o una consultoría 'online' para universitarios, donde reciben orientación formativa y laboral en tiempos especialmente inciertos como en estos de pandemia. Otra de las propuestas pasa por la utilización de la fotografía y el documental para preservar y difundir los estilos de vida y las tradiciones de los valles pirenaicos. Y así hasta 18



La primera promoción de la Social Impact Academy. SIA

proyectos diferentes –quince individuales y tres grupales–.

Durante estos meses, los jóvenes que fueron seleccionados para integrar el proyecto han recibido sesiones formativas de capacitación en herramientas comunicativas, de gestión de proyectos o de trabajo en equipo, impartidas por la asociación Ilógica. Además, han podido conocer de cerca a emprendedores y emprendedoras aragonesas –como Esther Bora, directora del ITA y cofundadora de varias empresas de tecnología; Alberto Jiménez Schuh-

macher, investigador del IIS Aragón; y Silvia Cebolla, comunicadora, presentadora y 'youtuber', que divulga la cocina vegetariana en aragonés–, que han servido como inspiración y que les han contado cómo han transformado sus ideas en proyectos exitosos.

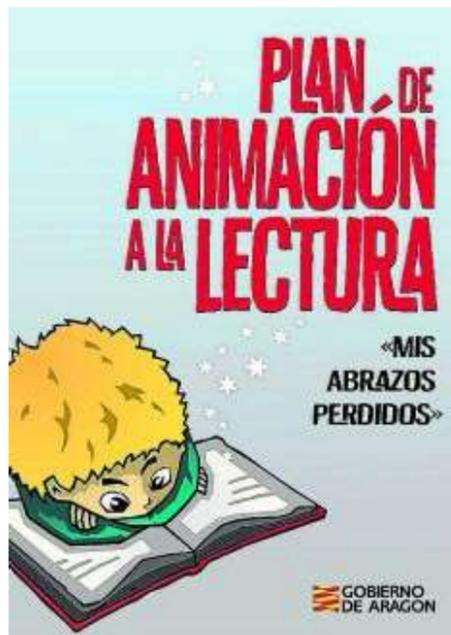
La próxima edición de la Social Impact Academy arrancará previsiblemente en septiembre de 2021, con el fin de que las actividades puedan realizarse presencialmente. Os mantendremos informados.

**Heraldo Escolar**

## 'Mis abrazos perdidos' por la pandemia

La escritora Ana Alcolea, Premio de las Letras aragonesas 2019, será la encargada de coordinar este curso un nuevo programa de animación literaria puesto en marcha por el Departamento de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de Aragón. «El objetivo de este programa es fomentar la lectura entre los niños y los jóvenes porque es el alimento del pensamiento y contribuye a formar ciudadanos libres que entiendan el valor que tienen las palabras», explicó la escritora, que estuvo presente, a través de videoconferencia, en la presentación de esta nueva propuesta, el pasado 13 de diciembre.

Con el lema 'Mis Abrazos Perdidos', durante el curso 2020-2021, un total de 76 autores y 24 editoriales participan en esta iniciativa en la que cada centro educativo recibirá un lote de libros, adquirido a través de editoriales y librerías aragonesas, que permitirá desarrollar una serie de actividades



Cartel del programa. DGA

en las que participarán los autores. En las clases de Lengua, Tutoría o actividades en la biblioteca escolar, cada centro impulsará una actividad de creación lite-

ria en la que se potenciará el trabajo sobre la pandemia, precisamente, para hacer ver que la literatura se nutre de la vida y sus emociones –aislamiento, qué he echado de menos, a quién echo de menos, mi vida con mascarilla, mis manos y el jabón, mis abrazos perdidos...-. El formato de los trabajos será libre: relato, ensayo, poema, diálogo teatral..., de uno a dos folios de extensión.

Una vez finalizado el periodo, el centro elegirá uno o dos textos por centro, dependiendo del número de colegios e institutos que se inscriban en el programa. Un jurado externo seleccionará un texto de cada centro educativo para su publicación y cada uno de ellos será ilustrado por un ilustrador aragonés o afincado en Aragón de reconocida trayectoria profesional. Al final de curso, el Gobierno de Aragón editará un libro con los relatos y las ilustraciones.

**Heraldo Escolar**