

EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA FAMILIAS

Cocinar en familia (II)



Hace un par de semanas ya avanzábamos en esta sección cómo algunas sencillas actividades cotidianas como cocinar estimulan y desarrollan diferentes aspectos evolutivos y aprendizajes de nuestros hijos, aspectos y beneficios que hoy completamos:

- **Vínculo familiar:** al cocinar en familia se crean lazos que fomentan el sentido de pertenencia, tan importante en el desarrollo personal y emocional de los más pequeños. Además, al dotar a cada uno de su papel y rol en una acción conjunta, en la que se ponen en juego valores como la colaboración y el trabajo en equipo, ese vínculo afectivo se hace más fuerte.

- **Relaciones personales:** al realizar una actividad conjunta se favorecen las relaciones personales y la interacción entre los miembros que comparten la actividad. En los más pequeños es esencial favorecer estas interacciones de forma natural en actividades del día a día y de una manera cercana en las que se respetan sus ritmos y características personales.

- **Desarrolla la autoestima y el empoderamiento personal:** al terminar la receta, todos los miembros de la familia saborean el éxito de ese trabajo en red, que deja un sabor de boca muy agradable a logro, a empoderamiento, a superación de obstáculos... ¿Quién no se pone contento cuando ve disfrutar a los comensales con su plato? Ese gusto a satisfacción personal no se va en todo el día.

- **Lenguaje y comunicación:** al tiempo que los niños cocinan se les abre un mundo nuevo de palabras y frases que les ayudarán a ampliar su lenguaje. Al cocinar en familia se establecen diálogos e intercambios comunicativos que estimulan la comprensión y la expresión. Puede ser un punto de inflexión a la hora de establecer vínculos y códigos comunicativos en el contexto familiar. Además, según la edad de los niños, se estimula tanto el lenguaje oral como la expresión (peticiones) y el lenguaje escrito (lectura y comprensión de recetas).

- **Transmisión de costumbres:** las recetas de las abuelas pasan de generación en generación de una manera bonita y llena de momentos únicos cuando cocinamos en familia... Los recuerdos cobran vida a través de los sabores de nuestra infancia, reproduciéndolos con nuestros hijos en la actualidad.

- **Se desarrollan aspectos relacionados con la salud y la nutrición:** es muy importante transmitirles la importancia de una vida saludable empezando por una dieta equilibrada y basada en nuestras costumbres mediterráneas de gran poder nutricional en nuestros hogares.

Cocinar con los niños es fuente de desarrollo, aprendizaje y transmisión de valores, como trabajo en equipo, unión, colaboración, perseverancia y esfuerzo, tan necesarios en el día a día y ahora más que nunca. ¿Y tus tardes en familia, a qué saben?

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

EXPERIENCIAS

Una joven matemática aragonesa en el MIT

María Delgado, alumna del Colegio Salesianos de Huesca, participa en un curso del prestigioso Massachusetts Institute of Technology (MIT)



María Delgado estudia en el Colegio Salesianos de Huesca. c. s.

¿Qué tiene que ver el alumnado del Colegio Salesianos de Huesca con el MIT (Massachusetts Institute of Technology), la que dicen que es la mejor universidad del mundo? Os lo explicamos. Nuestra alumna de 3º de la ESO María Delgado brilla en sus habilidades matemáticas –entre muchas otras– y así nos lo demuestra día a día en el aula y fuera de ella. Y uno de sus logros es participar en un curso anual de computación cuántica para estudiantes de instituto, ofrecido por ‘Qubit by Qubit’, una iniciativa encabezada por el MIT, en colaboración con The Coding School, respaldado por IBM e impartido en inglés.

¡Y solo tiene 15 años!

En este curso, en el que participa profesorado del MIT, María elabora unos materiales resumen, apuntes y pósteres, que sirven de apoyo a más de 8.000 estudiantes de todo el mundo y al mismísimo

equipo del curso. A través de su cuenta [@studymeteorite](#), María publica en Instagram todos los resúmenes de estas sesiones. Los profesores del curso aprecian mucho su trabajo y lo comparten a través de sus redes para que el resto de estudiantes puedan disponer de ellos. Con tan solo 15 años, María ya elabora unos excelentes pósteres. Además, prepara contenidos educativos matemáticos en su cuenta [@sig.mathes](#), también

de Instagram, donde recoge los principales conceptos de la materia de una manera muy visual, presenta a matemáticos que han hecho historia y cuelga algún que otro problema para pensar.

Por supuesto, en clase es una ayuda enorme para todos nosotros. ¡Os animamos a seguirla y a compartir y realizar sus retos matemáticos! ¡Enhorabuena, María!

Por: **Daniel Paúl Cabrero**

Huellas contra la violencia de género



Los alumnos dejaron su huella contra la violencia de género, en el muro del patio. IES SANTIAGO HERNÁNDEZ

El pasado 25 de noviembre, se celebró en el IES Santiago Hernández de Zaragoza un acto reivindicativo para conmemorar el Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer. Organizado por el Departamento de Extraescolares y el PIEE, se empezó a preparar las semanas previas desde las tutorías, con materiales de igualdad generados

desde la comisión del Ygualarte –del Servicio de Juventud del Ayuntamiento–. Se explicaron los distintos tipos de violencia que se ejercen en el mundo contra las mujeres a través de vídeos, ‘role playing’ y debates. Cada clase llegó a una serie de conclusiones, lemas o mensajes que se plasmaron en un mural comunitario en los porches del patio.

Por grupos y manteniendo la distancia, los alumnos dejaron su ‘huella’ contra de la violencia, una ‘huella positiva’ en favor de las mujeres que sufren las ‘huellas negativas’ que deja la violencia en sus vidas. Todos dieron ejemplo de responsabilidad y compromiso con los problemas que les rodean.

Por: **José Antonio Yagüe**