

## PLANIFICACIÓN DE EXPERIENCIAS CECREA

✓ **Identificación de la experiencia:**

Nombre de la experiencia:	Corazón de cocina				
Facilitador/a(s):	Gaspar Alvarez y Josefa Ruiz				
Período de realización:	Abril 2023	Región:	Los Lagos		
Cantidad de sesiones:	4	Tipo de experiencia <sup>1</sup> (marcar X)	Lab. Creativo (x)	Exp. Creativa ( )	Otro (cuál)
<b>Breve descripción de la experiencia (2 a 3 líneas)</b>					
Laboratorio corazón de cocina invita a l@s niñes a pensar en la cocina como el corazón de la sociedad, ejercitando el cuidado por las personas más cercanas del entorno, alimentando cuerpo y alma.					

✓ **Objetivos (1 objetivo de creatividad, 1 objetivos de ciudadanía<sup>2</sup>, 1 objetivo vinculado a las áreas del laboratorio):**

1. Experimentar con ingredientes y alimentos para la creación de recetas de colación para NNJ de CECREA
2. Relevar la importancia ciudadana del cuidado y la alimentación como un servicio que podemos proveernos entre todes.
3. Ampliar las nociones de archivos, y guarda de alimentos.

✓ **Capacidades creativas y ciudadanas a trabajar. Marcar con una X las capacidades a desarrollar.**

CAPACIDADES CIUDADANAS				CAPACIDADES CREATIVAS			
Democracia y participación	X	Diversidad y multicultural.	X	Observación		Originalidad	x
Colaboración y confianza	X	Derechos y compromiso	X	Identificación de problemas		Conexión y síntesis	
Autonomía	X	Buen vivir	X	Flexibilidad		Materialización de ideas	x

✓ **Vinculación con los procesos participativos:**

Información de los procesos participativos que avala la implementación de esta experiencia	Fuente en la consta esa información (Informe, bitácora, etc.)
Escuchas creativas, conocerse a través de la cocina	Escucha creativa 2023

✓ **Planificación<sup>3</sup> (si la experiencia será presencial, no es necesario completar los elementos relativos a la virtualidad)**

<sup>1</sup> Una experiencia Cecrea se define a partir de sus 5 características: desbloqueo creativo, trabajo colaborativo, horizontalidad, convergencia sociocultural y convergencia disciplinaria. Un laboratorio creativo se define como un proceso creativo de aprendizaje, por lo tanto requiere de varias acciones consistentes entre sí y posee una metodología de finida para el Programa; en el caso de laboratorios virtuales esta metodología podría prescindir de alguno de sus elementos (escucha/co-diseño/experimentación/irradiación/consejo). Una experiencia Creativa, en cambio, es una acción en sí misma que busca desarrollar alguna habilidad creativa y/o ciudadana.

<sup>2</sup> Eventualmente el objetivo de Creatividad y ciudadanía podría ser uno solo.

<sup>3</sup> Por cada sesión se debiera completar una de estas tablas. En caso de que la experiencia considere co-diseño, las sesiones posteriores a l co-diseño deberían planificarse después, siguiendo el modelo de 2 partes.

Número de sesión (1, 2, 3, etc.)	1	Medio para facilitar la sesión:	Cápsula de vídeo (--), interacción online (--), Otro (----)
Duración del medio para facilitar <sup>4</sup> :	2 horas	Dedicación del NNJ (aprox.) <sup>5</sup>	(tiempo aprox. que dedica el NNJ a desarrollar la propuesta de la sesión)
Plataforma, app o web a utilizar:		Fecha de realización o publicación:	
Propósito de la sesión:	Comprender la cocina como un espacio para resolver problemas comunitarios.		
Fase metodológica (puede ser más de 1):	Invitación a la experiencia (--), Escucha (--), Co-diseño (--), Experimentación (--), Irradiación (--), Consejo (--)		

duración	Descripción detallada de las actividades (descripción de actividades)	Materiales que se requieren para facilitar	Decisiones que podrán tomar NNJ sobre las actividades propuestas y descripción de actividades/estrategias para recoger esas opiniones e ideas.	Sala y/o espacio Cecrea a utilizar
20	Momento inicial  Juego rítmico con elementos de mesa. Nos ponemos en el centro del CECREA en el hall central .	Cucharas Tenedores Vaso Mesa Sillas	Cada niño decide si cambia el patrón de movimiento o integra un nuevo paso a la secuencia.	Halla Central
30	Actividad 1  Escucha inicial sobre hábitos alimentarios. ¿Qué comen? ¿Cada cuánto? En el mantel se dibujan lugares: un plato en el centro que simboliza la comida familiar, un individual para lo que gusta y no gusta, un plato de pan y una taza para escribir lo que toman de desayuno y once.  Presentación del problema HAMBRE y la posibilidad de resolver este problema con una mirada colectiva. ¿Cómo hacemos para tener colaciones disponibles para todo el CECREA a diario?	Mantel de ule Plumones permanentes	Cada joven presenta sus hábitos alimenticios y tradiciones familiares en el mantel, donde se pueden hacer interacciones sobre la importancia social de la cocina. Además se presenta el problema que abordará el laboratorio y que soluciones	Cocina
60	Cocinar sin horno: Barritas  Entre todos elaboramos la mezcla para dos tipos de barritas de cereal, que puedan alimentar a X niños. Nos dividimos en grupos para hacer las dos recetas y luego las dividimos y empaquetamos en papel mantequilla  <a href="https://paulasapron.com/barritas-energeticas-caseras-sin-horno/">https://paulasapron.com/barritas-energeticas-caseras-sin-horno/</a>	Pasta de frutos secos Quinoa inflada Miel Semillas Coco Cacao Papel mantequilla	Los participantes podrán co-diseñar la receta, escoger que semillas y que otros	Cocina

<sup>4</sup> En el caso de una cápsula o vídeo se recomienda que la duración no sea superior a los 10 minutos. En el caso de una interacción por pantallas, entre 45 y 60 minutos.

<sup>5</sup> En horas pedagógicas (45 min). El tiempo de dedicación corresponde a la suma del tiempo dedicado para ver o participar del medio de facilitación + la actividad personal.

10	Cierre: Escribir en la pizarra los materiales ocupados en la receta y un mensaje para los que coman la colación en la semana. Invitar a los papás a que traigan materiales para las próximas cocinas.	Mantel de hule Pintura de pizarra		Cocina
Tiempo dedicado por el facilitador/a para desarrollar/elaborar este medio de facilitación:				

Número de sesión (1, 2, 3, etc.)	2	Medio para facilitar la sesión:	Cápsula de vídeo (--) interacción online (--) Otro (----)
Duración del medio para facilitar <sup>6</sup> :	2	Dedicación del NNJ (aprox.) <sup>7</sup>	(tiempo aprox. que dedica el NNJ a desarrollar la propuesta de la sesión)
Plataforma, app o web a utilizar:		Fecha de realización o publicación:	
Propósito de la sesión:	Trabajar en torno a los acuerdos de convivencia y cocinar		
Fase metodológica (puede ser más de 1):	Invitación a la experiencia (--) Escucha (--) Co-diseño (--) Experimentación (--) Irradiación (--) Consejo (--)		

duración	Descripción detallada de las actividades (descripción de actividades)	Materiales que se requieren para facilitar	Decisiones que podrán tomar NNJ sobre las actividades propuestas y descripción de actividades/estrategias para recoger esas opiniones e ideas.	Sala y/o espacio Cecrea a utilizar
20	Desbloqueo creativo: juego corporal	x	Masajes corporales de Chikung para la concentración	Cocina
20	Acuerdos sobre el mantel	Mantel Plumones	NNJ escriben sobre el mantel	Cocina
50	Cocinar con horno. barritas con los mismos ingredientes, aprendiendo de los errores, y como actúa el calor en los alimentos	Pasta de frutos secos Quinoa inflada Miel Semillas Coco Cacao Papel mantequilla	A partir de el aprendizaje de la primera sesión se comprende que es importante medir los ingredientes	Cocina
30	Cierre/Espacio de reflexión y metacognición sobre lo aprendido mientras se comparte las barritas	Mantel de hule	NNJ reflexionan sobre el problema del laboratorio, que es solucionar el hambre de NNJ.	

<sup>6</sup> En el caso de una cápsula o vídeo se recomienda que la duración no sea superior a los 10 minutos. En el caso de una interacción por pantallas, entre 45 y 60 minutos.

<sup>7</sup> En horas pedagógicas (45 min). El tiempo de dedicación corresponde a la suma del tiempo dedicado para ver o participar del medio de facilitación + la actividad personal.

Tiempo dedicado por el facilitador/a para desarrollar/elaborar este medio de facilitación:

Número de sesión (1, 2, 3, etc.)	3	Medio para facilitar la sesión:	Cápsula de vídeo (--) interacción online (--) Otro (---)
Duración del medio para facilitar <sup>8</sup> :		Dedicación del NNJ (aprox.) <sup>9</sup>	(tiempo aprox. que dedica el NNJ a desarrollar la propuesta de la sesión)
Plataforma, app o web a utilizar:		Fecha de realización o publicación:	
Propósito de la sesión:	Reflexionar sobre la importancia de la trayectoria del alimento, Cocinar galletas de avena		
Fase metodológica (puede ser más de 1):	Invitación a la experiencia (--) Escucha (--) Co-diseño (-x-) Experimentación (-x-) Irradiación (--) Consejo (-x-)		

duración	Descripción detallada de las actividades (descripción de actividades)	Materiales que se requieren para facilitar	Decisiones que podrán tomar NNJ sobre las actividades propuestas y descripción de actividades/estrategias para recoger esas opiniones e ideas.	Sala y/o espacio Cecrea a utilizar
35	<p>Desbloqueo creativo:</p> <p>Nos reunimos en torno al mantel en la sala de ensayo para ver La isla de las flores.  <a href="https://www.periodicolapislazuli.com/video-la-isla-de-las-flores.html">https://www.periodicolapislazuli.com/video-la-isla-de-las-flores.html</a>.</p> <p>Se genera una conversación sobre la sesión pasada y sobre el documental. ¿A donde va nuestra comida? ¿De donde viene? ¿Dónde se va la basura que generamos? ¿Cómo influye el hambre en la situación de cada población y su cultura?</p>	<p>Power point                      Cortometraje documental la Islas de las flores                      Mantel</p>	<p>NNJ reflexionan sobre el recorrido del alimento,</p>	<p>Sala sonido</p>
70	<p>Cocinar:</p> <p>Nos reunimos en la cocina y hoy cocinamos galletas de avena con frutos secos. Se dividen en dos grupos y escriben la receta en el pizarrón negro.</p> <p>Se crea una brigada de diseño para hacerles paquetitos a las galletas.</p>	<p>Avena                      Maní                      Frutos secos</p>	<p>x</p>	<p>Cocina</p>
15	<p>Cierre:</p>			<p>Comunicaciones</p>

<sup>8</sup> En el caso de una cápsula o vídeo se recomienda que la duración no sea superior a los 10 minutos. En el caso de una interacción por pantallas, entre 45 y 60 minutos.

<sup>9</sup> En horas pedagógicas (45 min). El tiempo de dedicación corresponde a la suma del tiempo dedicado para ver o participar del medio de facilitación + la actividad personal.

Nos reunimos en la sala de comunicaciones con el mantel de hule para hacer un cierre, probar las galletas, nombrar las situaciones problemáticas/significativas.			
Tiempo dedicado por el facilitador/a para desarrollar/elaborar este medio de facilitación:			

Número de sesión (1, 2, 3, etc.)	4	Medio para facilitar la sesión:	Cápsula de vídeo (--) interacción online (--) Otro (----)
Duración del medio para facilitar <sup>10</sup> :	2	Dedicación del NNJ (aprox.) <sup>11</sup>	(tiempo aprox. que dedica el NNJ a desarrollar la propuesta de la sesión)
Plataforma, app o web a utilizar:		Fecha de realización o publicación:	
Propósito de la sesión:	Hacer un cierre efectivo del proceso del laboratorio. Reflexionar sobre el impacto de la comida en la vida colectiva en CECREA. Cocinar empanaditas		
Fase metodológica (puede ser más de 1):	Invitación a la experiencia (--) Escucha (--) Co-diseño (-x-) Experimentación (-x-) Irradiación (-x-) Consejo (-x-)		

duración	Descripción detallada de las actividades (descripción de actividades)	Materiales que se requieren para facilitar	Decisiones que podrán tomar NNJ sobre las actividades propuestas y descripción de actividades/estrategias para recoger esas opiniones e ideas.	Sala y/o espacio Cecrea a utilizar
25	Desbloqueo: nos reunimos en la sala de ensayo y vemos un video de Tele análisis sobre las ollas comunes en los años 80. En el mantel de hule reflexionamos sobre la cocina como labor social y sobre lo que estamos haciendo con este laboratorio.			Sala ensayo
15	Actividad 1: ¿qué hicimos la sesión pasada? Proceso de reflexión sobre lo que hemos trabajado en el laboratorio. Ver la receta en el pizarrón. La semana pasada decidimos hacer empanadas. Se decide guardar empanadas para la escucha creativa.			Cocina
70	Actividad 2: cocinar empanadas y compartir. Ir horneando a medida que podamos.	Harina Pollo Pimentón Cebolla	Se hacen dos grupos, cada NNJ decide en que grupo participar	Cocina

<sup>10</sup> En el caso de una cápsula o vídeo se recomienda que la duración no sea superior a los 10 minutos. En el caso de una interacción por pantallas, entre 45 y 60 minutos.

<sup>11</sup> En horas pedagógicas (45 min). El tiempo de dedicación corresponde a la suma del tiempo dedicado para ver o participar del medio de facilitación + la actividad personal.

10	Cierre: comer empanaditas y guardar suficientes para la escucha.			Cocina
Tiempo dedicado por el facilitador/a para desarrollar/elaborar este medio de facilitación:				

RECOMENDACIONES:

**Algunos elementos generales para facilitar una experiencia interactiva:**

Escuchar más que hablar.  
 Reforzar positivamente y comentar en positivo.  
 Intentar crear y mantener un clima acogedor y cooperativo (con nuestras preguntas, con nuestro tono de voz, con la disposición corporal, etc.)  
 En lo posible, participar junto con los NNJ; ellos/as hacen y yo también puedo hacer.  
 No hacer aquello que los asistentes pueden hacer por sí mismos.  
 Tener muy claro que “no sabemos todo”; si hay alguna pregunta o situación que desconocemos, facilitar una conversación en torno a ella. Si es una duda teórica o algo que requiere una respuesta precisa, comprometerse (y comprometer al grupo) a investigar.  
 Ir evaluando los tiempos y consensuar qué hacer si el horario se ha atrasado. No cortar una conversación interesante sólo por estar “atrasados”.  
 Tener claro que la planificación es flexible; las actividades se pueden adaptar a los intereses y disposición del grupo

✓ **Otras consideraciones en el contexto de una facilitación virtual:**

- Verificar que todos/as cuentan con los dispositivos o elementos necesarios para conectarse. En caso contrario, ver de qué manera integrar a quien no pueda, ya sea a través de una llamada en voz alta, u otra estrategia.
- No requerir materiales complejos, sino lo que cada participante tenga en casa.
- Debido al contexto “doméstico” en el que se encontrará cada persona, es posible que hayan interrupciones o situaciones disruptivas. En este caso, es fundamental actuar con empatía (comprensión) y, de ser necesario, hacer una pausa.
- Es importante, en la medida de nuestras posibilidades, cuidar que el lugar desde donde facilitaremos es adecuado (poco ruido, lugar ordenado, control de interferencias ambientales.).
- También sería recomendable, enviar un correo o mensaje el día antes de la experiencia para recordar hora y plataforma de conexión.

**Finalmente, se recomienda:**

Revisar la planificación antes a la interacción online, para refrescar cada momento y contenido a entregar  
 Tener los materiales a utilizar ordenados y al alcance.  
 Considerar realizar algunos ejercicios de dicción antes de iniciar cualquier formato  
 Contemplar 15 a 20 minutos, previo a cápsula o streaming, una prueba técnica. Se sugiere realizar una prueba que permita fijar el cuadro de imagen a mostrar y asegurar audio y conectividad.  
 Asegurar baterías, entre otros.