

## PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES/EXPERIENCIAS O LABORATORIOS CECREA

### ✓ Identificación del laboratorio

Nombre de la experiencia:	Guatita Llena, Corazón Contento		
Facilitador/a(s):	Carolina Chávez Alday - Julia Quiroz Rivera		
Fecha(s):	13 al 29 Septiembre 2022	Región :	DE LA ARAUCANIA
Breve descripción del laboratorio			
En este Laboratorio creativo los NNJ harán un viaje experimental, basado en un modelo práctico de experimentación, donde se conjugan las ciencias, la importancia de una alimentación saludable y consciente, a través de la preparación de tres recetas, que les permitan hipotetizar, analizar y experimentar.			

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

1.- Aprender a preparar recetas saludables para cuidar nuestro cuerpo y mente.
2.- Otorgar herramientas desde el mindfulness sobre la alimentación consciente.
3. - Utilizar la creatividad en la elaboración de los alimentos.

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

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

### ✓ Vinculación con los procesos participativos:

<sup>1</sup> Eventualmente el objetivo de Creatividad y ciudadanía podría ser uno solo.

Información de los procesos participativos que avala la implementación de esta experiencia	Fuente en la que consta esa información (Informe, bitácora, etc.)
Esta experiencia se levanta a partir de la escucha activa en laboratorios.	Bitácora (cuerpos dibujantes) Escucha 2022

✓ Planificación PRIMERA PARTE<sup>2</sup>

Fase metodológica	Tiempo destinado <sup>3</sup>	Descripción detallada de las actividades (descripción de actividades, materiales).	Decisiones que podrán tomar los NNJ sobre las actividades propuestas y descripción de actividades/estrategias para recoger esas opiniones e ideas.
Escucha inicial	1 hora	Primera sesión: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación de facilitadores, programa Cecrea y laboratorio creativo, realizar y presentar acuerdos de convivencia.</li> <li>- Desbloqueo creativo: Dinámica de mindfulness denominada “Respiración de Superhéroes”.</li> <li>- Técnicas de respiración junto al tambor armónico.</li> </ul>	Decisión de participación, decisión de trabajo en equipo.
Co-Diseño	1 hora	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preguntas: ¿cuál es la diferencia entre alimento y comida? ¿Qué alimentos me gustan y qué comidas me gustan? ¿Qué siento cuando consumo ciertos alimentos? ¿Qué siento cuando consumo ciertas comidas? ¿Cuál es mi plato favorito?</li> </ul> <p>La idea con este ejercicio es que NNJ aprendan que los alimentos nos nutren y la comida es lo que preparamos con los alimentos, la que no siempre nos nutre.</p>	NNJ podrán opinar, debatir y expresar sus emociones a través de los alimentos. Además podrán recurrir a la memoria emotiva.
Experimentación	4 horas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Luego de conversar sobre los alimentos, se les invitará a NNJ a crear recetas saludables y ricas, concientizando sobre la alimentación nutritiva. Aquí podrán hablar de ingredientes y pensar cómo crearían un</li> </ul>	<p>NNJ podrán utilizar su creatividad, proponer ideas y hablar sobre las emociones que les provocan los alimentos.</p> <p>NNJ podrán elegir qué alimentos saludables utilizarán en sus recetas.</p>

<sup>2</sup> Esta primera parte se realiza antes de iniciar el laboratorio.

<sup>3</sup> En horas pedagógicas (45 minutos)

		<p>plato, basándose en las emociones que les provocan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- NNJ diseñarán sus platos a través de la escritura y el dibujo. Además elegirán los ingredientes saludables que quieran trabajar en sus platos.</li> </ul>	
Irradiación	1 hora	<ul style="list-style-type: none"> <li>- NNJ crearán recetas en común utilizando los ingredientes que seleccionaron, se realizarán dos recetas en total, una dulce y una salada.</li> <li>- NNJ mostrarán sus creaciones culinarias e invitarán a sus compañeros(as) a probarlas y experimentar las emociones que les provocan.</li> </ul>	NNJ podrán expresar sus emociones a través de la comida.
Consejo	30 minutos	NNJ podrán comentar lo aprendido y qué les pareció el laboratorio.	NNJ podrán expresar sus emociones, dudas y feedback que quieran aportar al laboratorio, tanto para próximas sesiones del mismo como para laboratorios futuros.