

## PLANIFICACIÓN DE EXPERIENCIAS CECREA

### ✓ Identificación de la experiencia:

|  |  |   |                     |                  |             |
|--|--|---|---------------------|------------------|-------------|
| Nombre de la experiencia:  | "Sabores de la Tierra: Cocina Aymara con Quinua" |   |                     |                  |             |
| Facilitador/a(s):  | Eliana Saavedra, Paula Perez                     | Edad a los/as participantes                 | 7 a 12 años         |                  |             |
| Período de realización:  | 17 de abril                                      | Región:                                     | Tarapacá            |                  |             |
| Cantidad de sesiones:  | 1  | Tipo de experiencia <sup>1</sup> (marcar X) | Lab. Creativo (___) | Exp. Creativa(X) | Otro (cuál) |
| Breve descripción de la experiencia (2 a 3 líneas)   |  |   |                     |                  |             |
| En esta experiencia, niños y niñas explorarán el fascinante mundo de la quinua, un alimento sagrado y nutritivo que ha sido parte esencial de la dieta nortina. A través de actividades interactivas y creativas, se reflexionará sobre la importancia de la quinua en la época de Jullapacha, un tiempo de conexión con la Paxsi Mama (Luna) y la Pachamama (Madre Tierra). |  |   |                     |                  |             |

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

|  |
|--|
| 1. Fortalecer la Identidad Cultural conectando con su patrimonio cultural y Aymara, reconociendo la quinua como un símbolo de la identidad y la historia de esta comunidad ancestral y promoviendo el orgullo por sus raíces y tradiciones culinarias. |
| 2. Fomentar una actitud de respeto y cuidado hacia la naturaleza   |
| 3. Desarrollar habilidades culinarias y nutricionales mediante recetas saludables y equilibradas con quinua  |

### ✓ 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                 | x | Originalidad             |   |
| Colaboración y confianza   |   | Derechos y compromiso       |   | 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.)   |
| Lineamiento N°1: Fortalecer la identidad y diversidad cultural de NNJ<br>Diseño y ejecución de laboratorios relacionados a: | Lineamientos estratégicos y acciones asociadas para la implementación programática CECREA, Plan de Gestión Territorial 2024 - 2025 Cecrea Tarapacá. |

<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 definida 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.

|   |  |
|---|--|
| - Diversidad gastronómica y de la región, conocimiento y reconocimiento sensorial de alimentos, experimentación con materialidades que entrega el territorio. |  |
|---|--|

✓ Sobre el proceso de archivo: (marcar con X)

|  |                           |   |                          |   |          |  |           |
|--|---------------------------|---|--------------------------|---|----------|--|-----------|
| ¿Esta experiencia será archivada?            | Sí, será archivada        | X | No será archivada        |   |          |  |           |
| En caso de ser archivada, ¿dónde se alojará? | Estación sensorial Cecrea |   | Subfondo regional Cecrea | X | En ambos |  | No aplica |

✓ Planificación (Por cada sesión se debiera completar una de estas tablas)

|   |  |                             |                |
|---|--|-----------------------------|----------------|
| Número de sesión                        | 1  | Lugar donde se desarrollará | CECREA Iquique |
| Duración de la sesión                   | 2 horas  | Fecha de realización        |                |
| Propósito de la sesión:                 | Introducción a la cultura Aymara y a la importancia de la quinua en la cocina tradicional, así como fomentar la curiosidad y la apertura a nuevas experiencias culinarias. |                             |                |
| Fase metodológica (puede ser más de 1): | Invitación a la experiencia (--) Escucha (X) 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.   | Materiales que necesitan los NNJ en casa. |
|----------|--|--|--|---|
|          | <p>Escucha o Momento Inicial:<br/>Saludo y bienvenida a los y las participantes.</p> <p>Construcción de los acuerdos de convivencia</p> <p>Pregunta motivadora: "¿Qué saben los niños y niñas sobre la quinua y su relación con la cultura Aymara?"</p> <p>Breve introducción a la cultura aymara y la importancia de la quinua en su dieta tradicional mediante un video de CNTV:<br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=byzBQyXplcc">https://www.youtube.com/watch?v=byzBQyXplcc</a></p> <p>Presentación del propósito de la sesión.</p> |  | <p>Decisiones que podrán tomar NNJ sobre las actividades propuestas:<br/>Elección de las recetas a cocinar en las siguientes sesiones.<br/>Participación activa en la discusión y selección de ideas para las recetas.<br/>Retroalimentación sobre la experiencia de degustación de la quinua.</p> |   |
|          | Co-diseño: Brainstorming sobre posibles recetas que podríamos preparar con quinua.   | Fichas informativas                        |  |   |

|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
|   | <p>Los participantes proponen ideas y discuten las posibles recetas en grupos pequeños.</p> <p>Se seleccionarán las recetas más interesantes y factibles para la sesión con los siguientes materiales:</p> <p>Quinoa inflada<br/>Frutas lavadas de la estación</p>  | <p>sobre la quinua<br/>Papel y lápices para el brainstorming</p>   |  |  |
|   | <p>Experimentación: Preparación de una pequeña muestra de quinua cocida para degustar.<br/>Explicación sobre cómo cocinar la quinua correctamente y sus propiedades nutricionales.<br/>Los niños y niñas participan en la preparación y la degustación de la quinua.</p>  | <p>Quinoa<br/>Utensilios de cocina (ollas, cucharas, platos, etc.)<br/>Frutas lavadas de la estación</p> |  |  |
|   | <p>Invitación a Irradiar lo Desarrollado en la Sesión:<br/>Se invitará a los participantes a compartir lo aprendido y experimentado durante la sesión con sus amigos y familiares.<br/>Se entregará una pequeña ficha informativa sobre la quinua y su importancia en la cultura Aymara para llevar a casa.</p> |  |  |  |
| <div data-bbox="107 1019 220 1107" style="border: 1px solid black; width: 54px; height: 54px; margin-bottom: 5px;"></div> | <p>Consejo o Cierre:<br/>Síntesis de lo aprendido durante la sesión.<br/>Nueva invitación para una siguiente sesión: "¿Qué platos a base de quinua les gustaría aprender a cocinar en la próxima instancia?"</p> <p>Se aplica encuesta de satisfacción.</p> <p>Se da por finalizada la sesión.</p>              |  |  |  |

## 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.