

LA RUTINA DEL “DESAYUNO”: MOMENTO EDUCATIVO QUE ABARCA TODAS LAS ÁREAS DE EXPERIENCIA.

María Cruz Fernández Bailón

Resumen:

Hay momentos en la jornada escolar que, por su cotidianeidad y brevedad, no sólo a lo largo de la etapa de infantil, sino de toda la educación primaria y casi de la educación secundaria, pasan inadvertidos como oportunidades para reforzar aspectos educativos básicos.

El momento del que os queremos hablar es el del desayuno; que, por cierto, no sabemos si éste es el término adecuado para la comida que se hace a media mañana, puesto que ya se ha desayunado en casa y no es tampoco la merienda. Terminología aparte, el desayuno en infantil, a diferencia del resto de las etapas, se realiza dentro del aula, con todo el alumnado junto y dedicándole más tiempo del que se le dedicará en cursos posteriores. Estas condiciones hacen que sea un momento placentero, relajante e ideal para interactuar con el alumnado. Así vimos que esta actividad rutinaria se podría aprovechar para ir adquiriendo hábitos higiénicos, alimenticios y sociales, además de servir para reforzar conceptos que se trabajan en otras actividades escolares y dar seguridad a los alumnos y alumnas a la hora de hablar en público, así como de ampliar su vocabulario.

Palabras clave:

- Desayuno
- Momento Educativo
- Identidad y Autonomía Personal
- Medio Físico y Social
- Comunicación y Representación



1. Introducción

Evidentemente, esta experiencia se desarrolla dentro del aula. Es muy importante que el clima sea tranquilo, primero porque el hecho de masticar y tragar, requiere hacerlo pausadamente para no atragantarse y hacer una buena digestión y segundo porque los objetivos que queremos alcanzar a partir de esta rutina se alcanzan más fácilmente en un ambiente sosegado.

La experiencia se desarrolla a lo largo de todo el ciclo, pero es durante el primer curso donde los logros alcanzados se hacen más palpables.

La jornada en educación infantil suele estar dividida, a groso modo, de la misma forma en todos los centros:

- 1º Asamblea
- 2º Actividades
- 3º Desayuno
- 4º Recreo
- 5º Actividades
- 6º Recogida de la clase
- 7º Despedida

Es en el tiempo que dura el desayuno cuando proponemos aprovechar las posibilidades que éste tiene para desarrollar los objetivos que más adelante mencionaremos.

Esta actividad afecta, principalmente, al alumnado, pero hay que destacar que necesitamos la colaboración de las familias para que los niños y niñas traigan al colegio lo que se les pide: mantelito, servilleta, tipo de comida que toca cada día, etc., y para que en casa sigan trabajando con sus hijos e hijas en la adquisición de hábitos sociales, higiénicos y alimenticios.

2. Origen de la experiencia

Cuando empieza su escolarización, el alumnado de 3 años normalmente habla muy poco y hay que estimularlo para que se comunique con la maestra o el maestro y con el resto de la clase y nos cuente sus “vivencias”.

A esta edad, niños y niñas contestan más fácilmente a preguntas concretas y sencillas del tipo: ¿Cómo te llamas? ¿Cuántos años tienes?...

Estas preguntas se pueden ampliar, pero si queremos tener respuesta por parte del alumnado deben ser preguntas sobre temas de los que ya traigan información de sus casas y al mismo tiempo tengan algo tangible (comida sobre la mesa, por ejemplo) que les estimule a responder. En el tiempo del desayuno podemos preguntar: “¿Qué comes? ¿Qué bebes?”..., y nos

vamos a encontrar con respuestas variadas: batido, zumo, bocadillo, magdalena, galletas,...

Cuando nos dimos cuenta de que los niños y niñas respondían más fácilmente en estas condiciones y de que esto les servía para desinhibirse a la hora de hablar, fue cuando decidimos aprovechar este momento para ampliar poco a poco, casi a lo largo de la etapa, el tipo de preguntas que se hacen a los alumnos y alumnas y que servirán para ampliar su vocabulario y profundizar en las diferentes áreas.

Si a esto le unimos el protocolo que conlleva la hora de comer: recoger el material escolar, lavarse las manos, poner un mantelito, recoger la mesa y separar los diferentes tipos de envoltorios para reciclarlos, nos encontramos con una rutina de características singulares a la que se le puede sacar mucho partido.

6. Objetivos

6.1 Objetivos generales de la etapa de educación infantil

- a) Desarrollar una autonomía progresiva en la realización de las actividades habituales, por medio del conocimiento y dominio creciente del propio cuerpo, de la capacidad de asumir iniciativas y de la adquisición de los hábitos básicos de cuidado de la salud y el bienestar.
- b) Ir formándose una imagen positiva de sí mismo y construir su propia identidad a través del conocimiento y la valoración de las características personales y de las propias posibilidades y límites.
- c) Establecer relaciones afectivas satisfactorias, expresando libremente los propios sentimientos, así como desarrollar actitudes de ayuda y colaboración mutua, y de respeto hacia las diferencias individuales.
- d) Establecer relaciones sociales en ámbitos cada vez más amplios, aprendiendo a articular progresivamente los intereses, puntos de vista y aportaciones propios con las de los demás
- e) Conocer, valorar y respetar distintas formas de comportamiento y elaborar progresivamente criterios de actuación propios.
- f) Desarrollar la capacidad de representar de forma personal y creativa distintos aspectos de la realidad vivida o imaginada y de expresarlos a través de las posibilidades simbólicas del juego y otras formas de representación y expresión habituales.

g) Utilizar el lenguaje verbal de forma cada vez más adecuada a las diferentes situaciones de comunicación para comprender y ser comprendido por los otros y para regular la actividad individual y grupal.

h) Observar y explorar su entorno inmediato, para ir conociendo y buscando interpretaciones de algunos de los fenómenos y hechos más significativos

i) Intervenir en la realidad inmediata cada vez más activamente y participar en la vida de su familia y su comunidad.

j) Participar y conocer algunas de las manifestaciones culturales y artísticas de su entorno, y desarrollar una actitud de interés y aprecio hacia la cultura andaluza y de valoración y respeto hacia la pluralidad cultural.

6.2. Área de identidad y autonomía personal

La construcción de la propia identidad aparece como consecuencia de las relaciones que los niños y niñas establecen con el medio, principalmente con las personas que lo constituyen. Compuesta por la imagen, confianza, valoración y estima que el niño o la niña tienen de sí mismos, les sirven para elaborar un autoconcepto realista, que le permitirá desenvolverse de acuerdo con sus posibilidades y limitaciones.

En este proceso interviene el medio social de forma decisiva, pues en las relaciones con los demás el niño o la niña aprenden a diferenciarse, a conocerse y a valorarse como seres distintos de los otros y, al mismo tiempo, comprenden que forman parte de ese medio social, que pertenece a ellos.

De vital interés resultará ayudar a los niños y niñas a valorar su cuerpo como objeto de atención y cuidado. De esta forma, irán tomando cada vez un papel más protagonista en su propia higiene y salud. Las características de la etapa hacen de ella un momento idóneo para la adquisición de hábitos en este sentido.

La escuela Infantil potencia la autonomía en los temas y rutinas diarias, en la higiene y aseo personal, en la alimentación y en la relación con otros niños, niñas y adultos. Esta autonomía contribuirá también a la construcción de una identidad ajustada y positiva, ya que los niños y niñas tendrán la oportunidad de comprobar por sí mismos sus posibilidades, todo aquello de lo que son capaces.

6.2.1. Objetivos

- Tener una imagen ajustada y positiva de sí mismo, identificando sus características y cualidades personales al manifestar sus gustos o preferencias con respecto a ciertos alimentos.
- Valorar las posibilidades y limitaciones de nuestros alumnos y alumnas: si algún alimento no les gusta o les cuesta hablar en público se va actuando para superarlo.
- Respetar y valorar las costumbres alimenticias de los niños y niñas de origen magrebí y sudamericano, sin actitudes de discriminación.
- Descubrir y utilizar las propias posibilidades de masticar, beber, partir, abrir, oler, saborear y expresar adecuadas a la actividad de comer.
- Coordinar los movimientos para abrir envases y controlar nuestro cuerpo para masticar y tragar reposadamente.
- Planificar y secuenciar la tarea de comer, ordenando, aseándose y preparando la comida, buscando en los compañeros y compañeras la colaboración necesaria
- Comportarse adecuadamente a la hora de comer, escuchando a los niños, niñas o adultos que estén interviniendo.
- Desarrollar actitudes y hábitos de ayuda, colaboración y cooperación.
- Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con el bienestar y la seguridad personal, la higiene y el fortalecimiento de la salud.
- Desarrollar nuestra identidad andaluza, apreciando los alimentos de nuestra tierra en los desayunos andaluces que se celebran en el Centro y respetar la pluralidad cultural que día a día se está haciendo más patente en nuestro colegio.

6.3. Área del medio físico y social

El medio al que aludimos se refiere al mundo de las personas que rodean a los niños y niñas, a sus relaciones y a las normas de convivencia (medio social), siempre partiendo de lo más cercano al niño o la niña. Esta cercanía viene delimitada por los intereses del alumnado y no por criterios espaciales o temporales, más en nuestro caso que tenemos niños y niñas procedentes de tres continentes.

El análisis del medio social parte de los primeros grupos a los que accede el niño o la niña y de los que tiene conocimiento, estos grupos son: la familia y la escuela. Este conocimiento ayuda al acceso a formas de organización y relaciones más complejas como el consumo, la sanidad y todo lo que caracteriza la vida en sociedad.

6.3.1. objetivos

- Relacionarse con el grupo en el transcurso de la actividad del desayuno, tomando progresivamente en consideración a los otros.

- Conocer y poner en práctica las normas y modos de comportamiento social a la hora de comer, masticando con la boca cerrada, pidiendo las cosas por favor y dando las gracias.
- Ir al servicio de forma autónoma.
- Valorar la importancia del medio natural y de su calidad para la vida humana, manifestando hacia él actitudes de respeto y cuidado, interviniendo en la medida de sus posibilidades.
- Separar los residuos que nos quedan al finalizar la comida y llevar cada tipo de envase a su papelera correspondiente.



6.4. Área de comunicación y representación

El objetivo principal de esta área es ayudar al niño o la niña a relacionarse con el mundo exterior y proporcionarle las bases necesarias para comunicarse en él y poder representarlo.

Para conseguirlo, se utilizarán los distintos tipos de lenguaje: verbal, plástico (dibujos para saber qué comida toca cada día), musical (canciones empleadas a la hora de recoger la mesa o lavarse las manos), corporal (posturas concretas) y matemático (3 galletas, 1 bocadillo,...).

Hay que ayudar al alumnado, con respecto al lenguaje oral, a satisfacer las diferentes necesidades de comunicación que se le plantean en diversos contextos y con distintos interlocutores, acercándole a formas de expresión cada vez más correctas y adecuadas. Hay que tener en cuenta que es la forma de comunicación más utilizada y una base sólida en el lenguaje verbal contribuye a facilitar en gran medida los aprendizajes.

En la expresión matemática se concederá gran relevancia a la actuación del niño o la niña sobre los objetos, que irá seguida de una reflexión, motivada y orientada por el educador o la educadora. Esta reflexión facilitará el descubrimiento de las características y relaciones entre los objetos y la posibilidad de agruparlos, compararlos y organizarlos (mitad del bocadillo,

galleta circular, más nueces que almendras, encima de la mesa, sándwich triangular, dentro de la papelera,...)



6.4.1. Objetivos

- Expresar sentimientos, deseos e ideas mediante el lenguaje oral, ajustándose a los diferentes interlocutores y al contexto que el momento del desayuno proporciona.
- Comprender las intenciones y mensajes que le comunican otros niños, niñas y adultos, valorando el lenguaje oral como un medio de relación.
- Utilizar las normas que rigen los intercambios lingüísticos, callando y escuchando cuando habla otro compañero o compañera, pidiendo por favor y dando las gracias.
- Describir, con las posibilidades que el lenguaje matemático nos da, los alimentos, sus características y propiedades, y algunas acciones que pueden realizarse sobre ellos, prestando atención al proceso y los resultados obtenidos. Afianzando los siguientes conceptos:
Espaciales: dentro-fuera, arriba-abajo, encima-debajo, delante-detrás
Cantidad: lleno, vacío, medio, igual que, tantos como.
Tamaño: grande, pequeño, mediano.
Números: grafías en los envases, contar el número de galletas,...
Colores: servilletas, envases,...
Formas: galletas con forma de círculo o rectángulo, sándwich cuadrado que se convierte en dos triángulos o dos rectángulos al partirlo, esfera hecha con el papel de aluminio.
Sumar y restar: galletas, nueces,...
Conceptos: abierto, cerrado, largo, corto, grande pequeño, gordo, delgado, alto, bajo, caliente, frío, duro, blando,...

María Cruz Fernández Bailón



- Identificar letras que se hayan estudiado en clase y leer los nombres de las marcas y fabricantes que aparecen en los envoltorios de la comida y en los envases de las bebidas.



7. Metodología

El primer paso a seguir para la concreción de esta práctica es hablar con las familias y pedir su colaboración. A principio de curso se hace una reunión y se les plantea a las madres y padres que vamos a intentar que se coma de todo, entregando un calendario con un tipo de comida para cada día.



Se les dice que es orientativo: por ejemplo, si alguien no quiere comer fruta que traiga otra comida pero también un trocito de fruta para que se vayan animando a probarla viendo a los compañeros y compañeras que se la

comen. También se les pide que traigan un mantel individual y una servilleta de papel. Y se les comenta que en la casa pidan a sus hijos e hijas que coman con la boca cerrada, ayuden a recoger la mesa, se laven las manos, pidan las cosas por favor, den las gracias,... porque en el colegio lo vamos a hacer y si en la casa también lo hacen nos ayudaremos mutuamente y saldrán ganando sus hijos e hijas.

Una vez que hemos expuesto a las familias lo importante de seguir el calendario y las normas que se han indicado, pasamos a trabajar en el aula. Antes de comer pedimos a los alumnos y alumnas que guarden el material que estaban utilizando cantando la siguiente canción:

“ A guardar
a guardar
cada cosa
en su lugar”

Se limpian adecuadamente las mesas de los restos de plastilina, pintura,... con un trocito de papel de cocina o, si es necesario, con una toallita húmeda que se deposita a continuación en la papelerera. Seguidamente nos dirigimos en fila hacia los servicios a lavarnos las manos. La maestra lleva un bote de jabón líquido y un rollo de papel de cocina. Mientras llegamos vamos cantando:

“Limpias las manos
he de tener
antes de ir a comer”

Se echa a cada niño o niña un poquito de jabón en las manos y les indicamos que deben gastar sólo el agua que sea imprescindible para lavarse correctamente porque hay que aprovecharla muy bien. Cuando se han lavado se les entrega un trocito de papel, se secan y lo depositan en una papelerera que tenemos en la zona de los lavabos.



María Cruz Fernández Bailón

Según van terminando de lavarse se dirigen a las perchas a buscar sus talegas. Extienden el mantelito sobre la mesa y colocan la comida encima (se refuerzan conceptos espaciales). Algunos se acercan al calendario para mirar qué tipo de comida toca ese día.

Cuando todos están sentados, esperan a que la maestra diga: “¡Que aproveche!”, ellos responden: “Gracias”, y es cuando empiezan a comer y cuando la maestra interactúa con ellos para conseguir los objetivos planteados, que hemos desarrollado en el apartado correspondiente.

Se pone una música tranquila de fondo y empezamos a estimular el lenguaje a partir de una pregunta sencilla y directa: ¿Qué estás desayunando (nombre de la persona a la que nos dirigimos)? . Es importante decir el nombre porque se convierte en algo personal.

Hay veces que las maestras no entendemos qué nos están diciendo, porque algunos niños y niñas hablan o pronuncian muy mal, y no podemos seguir un diálogo con ellos; pero en estos casos la respuesta a nuestra pregunta ya se prevé antes de formularla porque estamos viendo sobre la mesa lo que van a comer y es eso lo que van a responder.

Al principio contestan con una o dos palabras: “bocadillo”, “zumo”,..., casi siempre poco entendibles, pero con la repetición diaria (la maestra siempre vuelve a decir en voz alta y correctamente la respuesta que nos han dado) y al escuchar a todos sus compañeros y compañeras (algunos más evolucionados en el lenguaje) irán haciendo sus frases más largas y mejor estructuradas. Si alguien no quiere contestar, no se le da importancia, y como con el resto la maestra repite: “(nombre del niño o niña) va a desayunar...”



Cuando se alcanza el objetivo de que todos hablen, se van preguntando más detalles: “¿de qué es tu zumo?”, “¿cuántas galletas traes?”, “¿qué forma tiene tu sándwich?”, “¿de qué color es tu servilleta?”...

Después de cierto tiempo, contestan a nuestra pregunta dando más información: “Voy a desayunar un bocadillo de jamón y un zumo de piña”.

Cuando ya conocen la mecánica de las preguntas aprovechamos para trabajar diferentes conceptos: “tu batido está cerrado, la bolsa está abierta, el yogur está lleno, qué letras hay en tu zumo, cuántas castañas traes, el bocadillo es pequeño, te has comido media magdalena, si juntamos los batidos de toda la mesa ¿cuántos tenemos?, mi batido es igual que el tuyo”.

Paulatinamente, se va informando y trabajando sobre la procedencia de algunos alimentos, los más cotidianos y que se repiten en el menú. Se va apuntando la necesidad de algunas vitaminas y lo que nos aportan los alimentos (naranja con vitamina C para no resfriarnos; la leche nos da calcio para los huesos y los dientes, la leche nos la da la vaca y la oveja, con ella se hacen yogures, quesitos; con la aceituna que recoge nuestra familia se hace aceite en el molino...).

Se van consiguiendo respuestas muy completas de la mayoría del alumnado. Hay niños y niñas que responderán: “Estoy desayunado un batido de chocolate hecho con leche de vaca y un bocadillo de aceite con tomate, el aceite se hace con las aceitunas y el tomate tiene muchas vitaminas”, “Voy a desayunar un yogur hecho con leche de vaca y un zumo de naranja que tiene vitaminas para no resfriarme”...

Otras veces será el propio alumnado el que haga las preguntas al compañero o compañera que tiene a su lado o describa lo que está comiendo la persona que esté a su derecha o izquierda (lateralidad).

Cuando van desarrollando sus comidas es el momento de insistir en que usen las fórmulas del “por favor...” y “gracias”. Hay niños y niñas que no son capaces de quitar el plástico en el que viene la pajita del zumo o de abrir el envase hermético en el que traen la fruta troceada. En estas situaciones deben decir: “ Por favor ábreme el zumo” y después de abrírselo nos quedamos esperando a que nos den las “Gracias”. Es curioso que entre ellos no usen estas palabras, por eso, nosotras también les pedimos las cosas por favor y les damos las gracias para incitarles a que usen estas expresiones entre iguales. También insistimos en que se ayuden unos a otros para provocar situaciones en las que tengan que hablar entre sí.

Parte de nuestro alumnado procede de otros países (Marruecos, Bolivia y Ecuador) y a veces traen desayunos diferentes: termos de agua caliente mezclada con canela, tortas de harina, masas fritas,... Aprovechamos estas ocasiones para hablar de que existen otras costumbres como no comer carne de cerdo (les llamó mucho la atención que las niñas marroquíes no quisieran loncha de jamón el día que hicimos el desayuno andaluz).

Para celebrar el día de Andalucía, entre otras actividades, se organiza un desayuno con alimentos de nuestra tierra (aceite del poniente granadino, pan de los panaderos de Huétor-Tájar, jamón de Trevelez, tomates de la costa y naranjas del valle). Este día nos sirve para comentar la calidad y variedad de los alimentos andaluces, todo lo que nos proporciona lo que estamos comiendo y su procedencia.

Cuando van terminando el desayuno, van recogiendo la mesa, sacuden los mantelitos en la papelera y depositan los envases en los diferentes contenedores. Tenemos uno verde con la mascota "Vidriolo" porque, aunque decimos que no traigan envases de cristal por su peligrosidad, algunos niños y niñas, normalmente porque sus padres son propietarios de bares y disponen de este tipo de envases, traen los zumos en botellitas de este material. Otro azul con la mascota "Cartúnez" para las servilletas y los envoltorios de papel. Y otro amarillo con la mascota "Plastichín" para los vasitos de yogur y los envases de los zumos y los batidos. Utilizamos este momento para hacer conscientes a nuestro alumnado de la importancia del reciclado para conservar la naturaleza. Los lunes por la tarde, las maestras llevamos estos residuos a un punto de reciclaje que hay cerca del colegio.



Los niños y niñas más rápidos en comer se van a rincones tranquilos como son el de la biblioteca y el de los puzzles, para que el ambiente sosegado que hay en la clase dure un poco más y le dé tiempo a terminar su comida al resto de la clase.

8. Evaluación

Vamos a recorrer, junto con nuestro alumnado, un camino que va de la dependencia más absoluta a la vivencia independiente y autónoma. La evaluación y la reflexión nos ayudarán a mejorar las actividades que se llevan a cabo para llegar a la meta de este camino.

La evaluación será global, continua y formativa. La observación directa y sistemática es la técnica principal del proceso evaluador.

Nuestra experiencia, la hemos basado en que el aprendizaje se produce cuando un conocimiento nuevo se integra en los esquemas de conocimientos previos. Para que esto ocurra, el niño o la niña tiene que poder establecer relaciones significativas entre los conocimientos nuevos y los que ya posee. Hay que ser muy constante y repetir todo el proceso, que hemos explicado en la metodología, diariamente para ver sus frutos.

Hemos comprobado como el alumnado se desinhibe a la hora de hablar. Los más tímidos responden con las palabras justas, pero hacen el esfuerzo de responder delante de todos. También comprobamos como las frases se van haciendo más largas. Algunas veces, por falta de tiempo, no preguntamos a todos y nos resulta grato comprobar como te reclaman que también les preguntes a ellos.

Con respecto a la comida, los niños y niñas que no probaban ciertas comidas, sobre todo la fruta, ya toman pequeñas cantidades, aunque siguen protestando un poco diciendo que no les gusta.

En el lavabo vemos cómo se van haciendo más autónomos. Al principio les cuesta abrir el grifo y sobre todo enjabonarse las manos; con el tiempo lo hacen solos. Hay que decir que este es el momento en el que se forma más jaleo: primero, hay que ver que el servicio no esté ocupado por otra clase que también esté preparándose para desayunar; a continuación, hay que ir en fila por el pasillo hasta llegar a los lavabos sin formar jaleo; y lo más difícil, conseguir que no se salpiquen unos a otros y que no encharquen el suelo.

Respecto a los conceptos que se refuerzan, la evaluación que hacemos es completamente satisfactoria. Les oímos decir en sus conversaciones: “ me ha salido una esfera muy grande, tengo tres almendras y tú sólo una, el “Danone” tiene una Da como David,...”

Con el tiempo van usando de manera espontánea las formulas de cortesía y la maestra va dejando los gestos para indicarles que falta decir “por favor” o dar las “gracias”.

María Cruz Fernández Bailón

También comprobamos cómo rápidamente necesitan menos de la ayuda de la maestra para recoger la mesa y seleccionar los envoltorios. Al principio te preguntan mucho que dónde se tira el vasito o el papel, pero cuando pasan unas dos semanas saben perfectamente en qué contenedor va cada cosa.

Y lo mejor es que algunos comentan que les piden a sus familias que también tiren los envases al “Platichín” o al “Vidriolo”.

En definitiva, hemos comprobado que la práctica de interactuar con nuestro alumnado durante el desayuno ayuda a conseguir muchos de los objetivos que nos marcamos en la etapa de Infantil.

Animo a los compañeros y compañeras que lean esta experiencia a que la pongan en marcha con su alumnado.

Agradezco a mi compañera Teo Arévalo sus ideas, su apoyo y colaboración para el desarrollo de esta experiencia.

REFERENCIAS:

Real Decreto 1333/1991 de 6 de septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Infantil en el área de gestión del MEC.

Decreto 107/ 1992 de 9 de junio, por el que se establecen las enseñanzas correspondientes a la Educación Infantil en Andalucía.

□ Autoría

María Cruz Fernández Bailón. Maestra de Educación Infantil.

- TLFO.: 958 33 29 12
- CENTRO: CEIP. “Padre Manjón”. C/ San Juan s/n. Huétor-Tájar (GRANADA)
- CORREO: infantil_manjon@hotmail.com
- PÁGINA WEB: www.juntadeandalucia.es/averroes/manjon