

educare

para manifestar todo el potencial de los **Valores Humanos**

material de lectura - año: 2 - número: 5 - agosto de 2003 ISSN 1666-7891



El Amor

manantial de Valores
Por el Dr. Art-ong Jumsai

Prevención en Salud y Nutrición

Proyectos y experiencias

La disciplina

el complemento del Amor
Recursos, juegos y bibliografía

-> incluye tarjetones educativos



educare

año: 2, número: 5
agosto de 2003

Editor responsable:
Ricardo Parada

Dirección y
asesoramiento
pedagógico:
Fernanda Raiti

Equipo editorial:
Fernanda Barbuzzi
Diana Blumenfeld
Graciela Busto
Vanesa D'Onofrio

Fotografía:
Julieta Steimberg

Diseño e ilustración:
Alejandro Arce

Colaboradores:
Asociación Formoseña
Dr. Esteban L. Maradona
Irene Acero
Silvia Galego
Jesús García Merino
Dalina García Pan
Lía Goren
Sonia Mason
Virginia Pasetti
Rosa Romero
Susana Zurschmitten

Traducción:
Mercedes Wesley

Corrección:
Cristina Cambareri
Margarita Rodríguez Acero

Ventas:
publicaciones@issevha.org

Impresión:
Longseller S.A.
San Juan 777
Buenos Aires - Argentina
ventas@longseller.com.ar

Publicación sin fines de lucro.
Las notas de la sección Proyectos Compartidos son colaboraciones y no necesariamente representan la opinión de los editores.
Reservados todos los derechos de reproducción total o parcial.

Registro de propiedad intelectual
ISSN 1666-7891

Índice

A libro abierto

Sathya Sai de Educare

(Educación en Valores Humanos)

2 --> **El Amor,
manantial de virtudes**
Por el Dr. Art-ong Jumsai

Reflexiones

6 --> **Esa oportuna
ayuda cotidiana**
Por Graciela Busto

Proyectos compartidos

10 --> **Poder pensar hoy,
mañana y siempre**
Por Graciela Busto, Silvia Galego,
Dalina García Pan, Sonia Mason y Virginia Pasetti

16 --> **Al pan, pan
y al valor, Amor**
Por la Lic. Rosa Romero

18 --> **Un ejército de panaderos**
Por Jesús García Merino

21 --> **Delantales con historia**
Por la Prof. Irene Acero

Grandes Maestros

24 --> **Vivir en austeridad,
humilde y solidariamente**
Pensamientos del Dr. Esteban Laureano Maradona

Actualización

27 --> **Sanarnos mediante
la alimentación**
Por la Lic. Susana Zurschmitten

Baúl de recursos

32 --> **La disciplina**
El complemento del Amor



Odas de Pablo Neruda que acompañan este número de **educare**:

Oda al pan, Oda a la cuchara, Oda a la sandía, Oda al aceite.

La casa de las odas y Oda a la solidaridad, compilado por Hernán Loyola, en Obras Completas de Pablo Neruda, Editorial Losada, Buenos Aires, 1968.

Puro alimento

*“Como es el alimento, es la mente.
Como es la mente, son los pensamientos.
Como son los pensamientos, es el comportamiento.
Como es el comportamiento, es la salud.”*

Sathya Sai Baba

A menudo, la carencia de medios económicos y las dificultades para acceder a una educación adecuada inciden en detrimento de la buena nutrición durante la infancia, con el agravante de que las consecuencias de esta carencia se sufren luego durante toda la vida. Esta falta de recursos para alimentarse implica un grave problema, al que es imperioso responder apelando a la implementación de medidas alternativas de alimentación que resulten económicas y asequibles y que, a la vez, orienten en la formación de hábitos nutricionales adecuados.

Existe, sin embargo, otra parte de la población infantil que enfrenta un peligro menos evidente pero serio: el consumo habitual de productos altamente refinados e industrializados que satisface al paladar de los chicos y las expectativas de los publicistas, pero no siempre las necesidades del organismo para asegurar un crecimiento equilibrado. Muchos de estos alimentos causan dependencia en los niños y trastornos de la salud a nivel físico así como en el desarrollo intelectual.

Cada número de **educare** trae impreso nuestro anhelo por brindar material de lectura que inspire y aliente la creatividad y la expresión original de los recursos de los docentes en relación a cada tema tratado (tal como ahora lo es la buena nutrición); esto nos lleva a no publicar “recetas” fijas y cerradas en sí mismas. No obstante, el presente número constituye una excepción a la regla: a través de recetarios viajeros y talleres de pan y huerta, niños y jóvenes, maestros y familias descubren que es posible, además de altamente satisfactorio y beneficioso, ser encontrados “con las manos en la masa”.

Esperamos sinceramente que cada lector se nutra de todos los ingredientes de este número, que se ofrece como una oda que celebra la belleza, la vida y el alimento que la sostiene.

Equipo Editorial

* La casa de las odas (fragmento)





Sathya Sai Educare

El Amor, manantial de virtudes

“La mayor de las virtudes es el Amor.
El Amor es la base del carácter.”
Sathya Sai Baba

**Basado en artículos
del Dr. Art-ong Jumsai.
Compilado por el equipo
de educare**

*La sección A libro abierto
continúa publicando, por capítulos,
libros especialmente traducidos
para educare en los que se desarrolla
la teoría y la práctica del Programa
Sathya Sai de Educación en Valores
Humanos “Educare”.
En esta oportunidad, el equipo editorial
presenta una compilación de dos
artículos del Dr. Art-ong Jumsai,
extraídos de los libros: *Los cinco
Valores Humanos y la Excelencia
Humana* y *La Paz Universal y los
Valores Humanos*
(Editorial Sai Ram, Buenos Aires).*

Es muy probable que cada uno de nosotros atribuya a la palabra Amor diversos significados. En Sathya Sai Educare entendemos que el Amor es la expresión de todas las virtudes, la esencia de la humanidad. Por ello, al referirnos al Amor, estamos evocando aquello que se manifiesta de manera altruista, incondicional.

Este Amor no es una relación, es un estado del ser. Emanada de la profundidad como la luz emana del sol, que no puede dejar de alumbrar. Cuando brota de nuestro ser, llega a todos aquellos con quienes nos ponemos en contacto, como una revelación a través de la cual se resignifica la realidad.

Cuando el Amor está en nosotros, amamos por naturaleza, no por elección. Este Amor es abarcador porque no discrimina, no cede, no posee, sino que llega a todos como la verdad más profunda de la condición humana. Es como una fogata, siempre encendida. Es imposible no sentir su calor estando a su lado.

*Cierta vez, un pequeño pez le preguntó a un pez mayor:
—Todos hablan de esa cosa llamada mar pero, ¿qué es el mar?
—El mar es lo que te rodea —le respondió.
—Pero, ¿por qué no lo veo? —insistió el pequeño.
—El mar está dentro de ti y a tu alrededor. Naciste en el mar y morirás en el mar. El mar te envuelve como si fuera tu propia piel.
A veces, los peces olvidan que viven en lagos, ríos y mares. De la misma manera, en ocasiones, la gente olvida que vive en la magia del Amor.*

Jumsai destaca que el poder del Amor influye en gran medida en nosotros, especialmente en los niños. La palabra Amor que usamos en Sathya Sai Educare se refiere al Amor puro que brota de un corazón puro.



Todos tenemos la capacidad de dar y recibir Amor. Esta emanación pura que recibimos no viene a través de nuestros sentidos físicos, sino por medio de una facultad especial que todos tenemos. Veamos algunos ejemplos:

Si un niño cae y se lastima el brazo, la madre corre hacia él y le toca el brazo con sus manos amorosas; de inmediato el niño deja de llorar y ya no siente dolor. Este es el Amor de la madre.

Para desarrollar la excelencia humana en un niño que está creciendo, el Amor es de suma importancia. Se descubrió que en hospitales donde hay niños huérfanos de nacimiento o abandonados por sus padres, la tasa de mortalidad es mucho más elevada que en casos normales de niños con padres. Las enfermeras tienen que ocupar el lugar de las madres en tales circunstancias; tomar a los niños en sus brazos y hablarles para darles Amor. Entonces la tasa de mortalidad se reduce a valores normales.

También en la escuela, si los maestros están llenos de Amor, cualquier cosa que enseñen conmoverá el corazón de los niños. Los niños estarán colmados de Paz y así tendrán mayor concentración y podrán comprender sus lecciones con facilidad.

Un profesor universitario pidió a su clase de sociología que fuera a los suburbios de Baltimore para conseguir doscientos casos de historias de muchachos. Les encargó que redactaran una evaluación del futuro de cada joven. En todos los casos los estudiantes escribieron: "Él no ha tenido una oportunidad". Veinticinco años más tarde otro profesor de sociología revisó este mismo estudio. Había pedido a sus estudiantes que siguieran el proyecto para ver qué había sucedido con aquellos jóvenes. Con excepción de veinte que se habían mudado o que habían muerto, los estudiantes llegaron a saber que 176 de los restantes 180 habían logrado un éxito superior a lo ordinario.

El profesor se sorprendió, y decidió continuar con el seguimiento. Afortunadamente, todos los hombres estaban en el área y podía interrogar a cada uno: "¿Cómo piensas que lograste tu triunfo?". En todos los casos la respuesta vino con emoción: "Hubo una maestra".

La maestra aún vivía, así que preguntó a la ya anciana pero todavía lúcida dama cuál era la fórmula mágica que había utilizado para sacar de los suburbios a esos muchachos y llevarlos a realizaciones prósperas. Los ojos de la maestra parpadearon y sus labios se abrieron con una tierna sonrisa: "En verdad es muy simple", dijo. "Amaba a esos muchachos".¹

1 - Tomado de Sopa de pollo para el alma, Health Communications Inc., Florida.



Los padres y los maestros desempeñan un papel muy importante en el desarrollo de los niños en la senda hacia la excelencia humana. Los niños a los que les falta este Amor pueden tener la tendencia a desarrollar un complejo de inferioridad. A menudo carecen de confianza en sí mismos y a veces se vuelven muy agresivos.

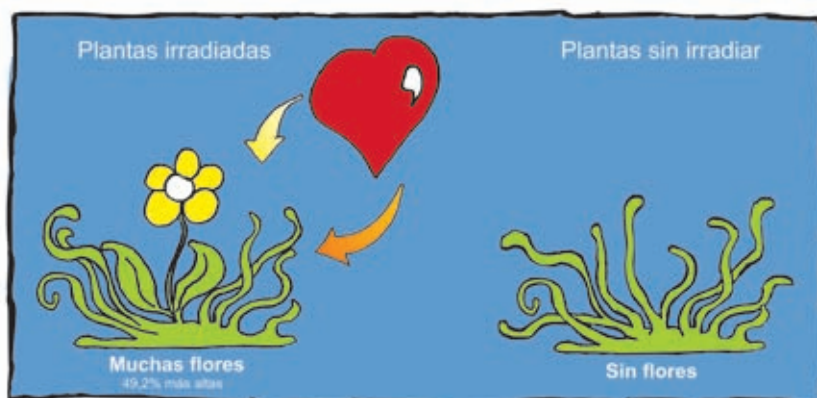
El Doctor Jumsai ha realizado investigaciones científicas para comprender y demostrar la existencia de este Amor. Así comprobó que el Amor no sólo actúa sobre los seres humanos; también tiene un efecto positivo en los animales y las plantas². En la Universidad de Chulalongkorn, en Bangkok, los estudiantes llevaron a cabo experimentos acerca del Amor y el efecto que tiene sobre las plantas, bajo la supervisión concienzuda de un profesor de botánica, en la Facultad de Ciencias.

Los estudiantes cultivaron plantas parecidas a las caléndulas a partir de semillas. Para el experimento seleccionaron solamente plantas de semillero, de cinco centímetros de alto. Éstas se dividieron y cultivaron en dos parcelas. La tierra utilizada fue mezclada con minuciosidad antes de separarla en los suelos. En ambos casos fueron mantenidas las mismas condiciones. Se midió el agua y se regaron las plantas. La temperatura fue la misma. Los dos cultivos recibieron la misma cantidad de sol. La única diferencia consistió en que todos los días, un grupo de alrededor de veinte estudiantes llegaba y le irradiaba Amor a una de las parcelas, manteniendo la otra como un control.

Los estudiantes que participaron recibieron un curso de instrucción en la práctica de meditación, y ya habían estado practicándola por un tiempo cuando comenzó el experimento. También se les enseñó a irradiar Amor imaginando luz que emanaba desde sus corazones hacia el objeto de su Amor. En este experimento, se paraban mirando las plantas y con concentración, comenzaban a sentir y pensar: "Que el Amor fluya hacia estas plantas. Que las plantas estén llenas de Amor y Paz". Luego imaginaban esta luz difundiéndose sobre las plantas.

Después de cuatro semanas, se tomaron mediciones del experimento.

Amor + Plantas
Universidad
de Chulalongkorn,
Bangkok



2 - Revista sobre el estudio de la mente, Dr. Art-ong Jumsai, Universidad de Chulalongkorn, Tailandia, 1969.

* La casa de las odas (fragmento)



Se descubrió que en el cultivo que recibió Amor todas las plantas tenían muchas flores. En el grupo de control, ni una sola planta estaba en flor. Cuando se midió la altura de los tallos, las plantas que recibieron Amor tenían una altura promedio 49,2% mayor que las otras. Se realizaron análisis estadísticos sobre el resultado, y éstos mostraron claramente que las posibilidades de que ocurriera algo así eran muy escasas y que tenía que haber un factor externo que produjera la gran diferencia. Por lo tanto, se llegó a la conclusión de que la floración temprana y el mayor crecimiento fueron causados por el Amor que los estudiantes irradiaron a las plantas, puesto que todas las otras condiciones habían sido las mismas en ambas plantaciones.

Se han efectuado muchos experimentos más. Por ejemplo, extrajimos pequeñas muestras de sangre de algunos estudiantes universitarios que se ofrecieron como voluntarios, luego les hicimos ver un video de la Madre Teresa de Calcuta prestando servicio con Amor. A continuación, volvimos a tomar una muestra, comparamos los análisis y encontramos que había aumentado la concentración sanguínea de ciertas sustancias químicas (endorfinas) que contribuyen a la Paz mental y a la sensación interior de alegría y bienaventuranza. El simple acto de contemplar a alguien que hace el bien nos lleva a sentir Paz interior. Cuando prestamos servicios con nuestras manos, cuando obramos para bien de toda la humanidad, nos sentimos llenos de Paz, alegría y bienaventuranza.

El Amor es el arma más grande del mundo porque puede cambiar el corazón de la gente. En el caso de las personas que están enojadas con nosotros, si les irradiamos Amor, comenzarán a cambiar su actitud. No hay ninguna necesidad de armas de guerra, ya que podemos traer Paz al mundo mediante el poder del Amor. Cuando haya suficiente cantidad de personas llenas de Amor, será posible que el mundo cambie rápidamente. El Amor es, en verdad, la base del carácter, dado que es la corriente subyacente en todos los Valores Humanos.

**“El Amor en el pensamiento es Verdad.
El Amor en la acción es Rectitud.
El Amor en el sentimiento es Paz.
El Amor en el entendimiento es No violencia.”**

Por lo tanto, el Amor es un atajo para alcanzar el objetivo de nuestra vida: la excelencia humana. Tal como lo atestiguara el relato de la maestra que amaba a sus pequeños alumnos, está verdaderamente en manos de padres y maestros la posibilidad de contribuir, a través del Amor, a la gestación de una nueva humanidad.



*Verdades y desaciertos
sobre los Primeros Auxilios en la escuela*

Esa oportuna ayuda cotidiana

Situaciones habituales, como un sangrado de nariz o una caída, pueden agravarse seriamente si no se brindan los Primeros Auxilios en forma apropiada. La autora de esta nota desmitifica ciertas prácticas y brinda la información necesaria para saber qué hacer y qué no hacer ante un accidente. Los tarjetones educativos de este número de **educare** complementan el texto.

Por Graciela Busto,
de **educare**

Cuando alguien se lastima, son dos los movimientos que se generan en el interior de quienes se encuentran en las cercanías: por un lado, el impulso de acudir para brindar ayuda; por el otro, el deseo de huir, de no ser testigo de los efectos producidos en el otro por el accidente. ¿Qué se encuentra en la base de esta aparente contradicción?

El impulso de ayuda procede del espíritu humano, fuente de todo lo noble que lo habita; el deseo de huir surge del llamado instinto de conservación. El ser humano se orienta naturalmente hacia el bienestar y hacia experiencias frente a las cuales se siente seguro, útil, eficaz y competente; de esto deriva una sensación de equilibrio. Este equilibrio se quiebra cuando ese mismo ser humano se ve confrontado a circunstancias generadoras de temor, desagrado, rechazo y vulnerabilidad; o sea, cuando siente que ya no puede contar consigo mismo.

Muchas personas sienten una profunda aversión a la vista de la sangre que mana de una herida, por poca que sea.

Es importante saber que esta respuesta implica una condición natural; no se puede forzar a esta persona a reaccionar de una manera diferente, porque su respuesta no depende de la voluntad.

Sabemos de muchas personas que, ante situaciones críticas, dan muestras de una fortaleza interior y una presencia de ánimo que a ellas mismas las sorprende; una vez resuelta la situación, se desmoronan física y emocionalmente.

La escuela es un ámbito en donde se pueden presentar accidentes (definidos como sucesos inesperados que implican la producción de daños estructurales y/o lesiones a personas o grupos de personas); en general y, afortunadamente, son banales, pero siempre requieren de atención, cuidados y una buena evaluación de los riesgos potenciales que cada situación conlleva.

Ahora me ayudarás. Un dedo, una palabra,
un signo tuyo.

¿Estamos preparados para brindar esta ayuda? ¿Nos conocemos a nosotros mismos en relación con nuestra propia disposición natural ante la necesidad de una eventual intervención para brindar Primeros Auxilios? ¿Cuáles son nuestros límites?

Una premisa de los Primeros Auxilios estipula: “No agregar una víctima al accidente”. Nuestro estado emocional, ¿puede convertirnos en una víctima agregada a la situación que pretendemos resolver?

Por cierto, la vulnerabilidad personal puede paliarse en parte a través de la adquisición de conocimientos y estrategias de Primeros Auxilios, que nos lleven a ganar objetividad; toda destreza adquirida reorienta la atención, pasándola de la preocupación por uno mismo a la ocupación por la tarea. Cuando uno sabe, la respuesta es siempre operativa.

¿Podrían estas consideraciones llevarnos a pedir orientación específica a las Instituciones en las que nos desempeñamos? Esto tiene que ver con el derecho a disfrutar de un ambiente cada vez más seguro, en donde se den las condiciones adecuadas para responder a situaciones imprevistas, tales como caídas, golpes, quemaduras y otras. Todos queremos ayudar y saber cómo hacerlo de manera eficaz y oportuna.

El amor inegoísta encuentra, en estas situaciones, una preciosa vía de expresión, ya que una ayuda idónea a la persona lastimada es, ante todo, eso: Amor como energía sutil y poderosa que alivia y contiene. Con el Primer Auxilio **curamos** la lastimadura; con el Amor **sanamos** a la persona lastimada.

Cuando uno ayuda de este modo —a un niño en la escuela, a un desconocido en la calle—, algo parecido al olvido de sí se instala en este vínculo, ¿lo han notado? Esto se traduce en la ternura con la que uno procede a poner el dedo quemado del otro bajo el agua fría, o a investigar las consecuencias de un golpe, o a limpiar el raspón en una rodilla. Luego de actuar, uno no se atribuye nada; el único protagonista es el que necesita ayuda, no el que la brinda. Es la humildad lo que orienta la acción: hay agradecimiento por poder actuar y una clara tendencia a enseñar lo que uno sabe para que todos dispongan de ese recurso. Hay modestia también: si uno está ayudando con recursos limitados (un pañuelito de papel para restañar la sangre de la herida) y llega alguien con elementos más adecuados (gasa estéril) uno simplemente se aparta, deja el lugar al otro y ya está, cede el lugar, cede el control. A menudo la mejor ayuda consiste en dejar actuar a los demás. Empatía,

Lleve un registro de los pequeños accidentes cotidianos. Esto le dará una idea sobre medidas de prevención para implementar en su escuela.



¿Algún alumno sufrió un accidente? ¿Se golpeó la frente contra el piso al querer levantarse de su asiento? Auxílielo, y auxilie luego a los demás niños de su aula. De uno u otro modo, todos han sido afectados por el hecho. Hable con el grupo, explíquelo lo sucedido y permítale expresar sus emociones y sus temores. Aproveche la ocasión para enseñar el Primer Auxilio que conviene ofrecer en circunstancias similares. Cuando una situación de emergencia se resolvió, es bueno transformarla en aprendizaje.

Y cuando dedos, signos, palabras caminen
y trabajen algo aparecerá



Botiquín Básico de Primeros Auxilios

- Gasas estériles ·
- Apósitos estériles ·
- Compresas limpias ·
- Guantes de látex ·
- Tela adhesiva ·
- Vendas comunes ·
- Bolsas para residuos ·
- Termómetro clínico ·
 - Tijera ·
- Pinza de depilar ·
 - Linterna ·
 - Lupa ·
- Jabón neutro ·
- Apósitos adhesivos ·
- Alfileres de gancho ·
- Solución Iodopovidona ·

No incluya alcohol en el botiquín de la escuela. Esto responde a normas internacionales de prevención de adicciones.

Recomendamos incluir en el botiquín una copia de los tarjetones educativos.

responsabilidad, consideración y espíritu de equipo, ecuanimidad y paciencia; cada una de estas condiciones encuentra su ocasión de ser ejercitada cuando se brinda un Primer Auxilio idóneo, que ayuda tanto al que lo recibe como al que lo da.

Los Primeros Auxilios en la escuela

A menudo, niños pequeños o en edad escolar suelen llegar a los servicios de Emergencias de los hospitales acompañados por sus padres o maestros, presentando lesiones leves: golpes, contusiones, quemaduras, hemorragias nasales y otras. Nos llamó la atención que, en ciertos casos, estos niños presentan alguna complicación derivada, no de la lesión primaria en sí, sino del Primer Auxilio que se les había brindado con la loable intención de prestarles ayuda, pero sin que la misma respondiera a las nuevas modalidades. Con el propósito de orientar a padres y maestros con relación a medidas mínimas de apoyo en situaciones críticas, ofrecemos a continuación algunas indicaciones específicas vinculadas a los Primeros Auxilios.

En todos los casos, los Primeros Auxilios reconocen dos objetivos generales:

- 1 - No agravar el daño.
- 2 - Acondicionar a la víctima para su traslado a un centro asistencial (en caso de que esto fuera necesario).

A tales efectos, es importante conocer lo que no se debe hacer. Esto puede resumirse en dos principios, cuya relatividad deberá evaluarse en cada caso en función de indicaciones médicas previas, tales como la administración de medicamentos ante situaciones específicas.

Primer principio: sin indicación médica, no poner nada. Esto alude a: tapones de algodón en la nariz, gotas en los oídos, cremas en zonas quemadas y otros.

Segundo principio: sin indicación médica, no sacar nada.

Esto se refiere a: astillas en los ojos, elementos introducidos profundamente en los tejidos y todo objeto que, incorporado en el momento de producirse la lesión,

en el aire inmóvil, un solidario sonido en la ventana*

no se desprenda de manera espontánea. La víctima deberá llegar al Centro Asistencial con el objeto puesto, con lo cual se facilitará:

1. Que el mismo elemento introducido por accidente en los tejidos cohiba la hemorragia que se produciría al extraerlo sin la técnica adecuada.
2. Que los facultativos puedan evaluar la dirección de la punta del objeto dentro del tejido —hacia la derecha y arriba, hacia abajo, cerca de tal o cual vaso sanguíneo, por ejemplo— e inferir de ello qué planos resultan lesionados.
3. Que se le tomen radiografías al paciente con el objeto puesto, con lo cual se precisará aun más la magnitud de la lesión.
4. Que a la víctima le sea extraído el objeto con la técnica adecuada que permita no agravar el daño (primer objetivo de los Primeros Auxilios) y que las maniobras se efectúen bajo técnica estéril, previniendo así la infección de la herida.

Algunas recomendaciones adicionales

- Al brindar ayuda a una persona lesionada, no se apresure. Actúe con calma, tómese unos minutos para confortar al niño (en caso de que el episodio ocurra en la escuela) o al adulto, dado que lastimarse, de cualquier manera, siempre implica una alteración emocional.
- Al evaluar la situación, aplique el “índice de sospecha”. Esto implica preguntarse: “¿Qué es lo peor que pudo haberle sucedido a la víctima?”. Ante una caída la sospecha será: “¿Habrá fractura?”. Obre desde allí; si se descarta la fractura, todo lo demás será más leve, pero usted habrá actuado con el cuidado requerido por la posibilidad más seria, y la víctima saldrá beneficiada.
- Ante cualquier duda, absténgase de actuar, pida ayuda y permanezca junto a la víctima.
- Las lesiones oculares requieren siempre de la consulta de un especialista; si alguien se lastimó un ojo, tápele los dos (puede usar gasas chicas y tela adhesiva). Si se deja destapado el ojo sano, éste se moverá naturalmente y arrastrará, en el movimiento, al ojo herido, con lo cual puede agravarse la lesión, sobre todo si se introdujo algún elemento extraño. Acompañe así a la víctima al oftalmólogo.



En caso de que un niño, al recibir un golpe, sufra la fractura de un diente definitivo, busque el trozo desprendido del diente y, sin lavarlo, sumérjalo en leche fría. De este modo no perderá vitalidad y podrá ser reimplantado por el odontólogo, al que se debe acudir con el niño de manera inmediata.

* Oda a la solidaridad (fragmento)



Cinco mujeres y una oda a la cuchara

Poder pensar hoy, mañana y siempre

Por Graciela Busto
Licenciada en Enfermería.

Silvia Galego
*Maestra Normal Nacional,
Profesora de Jardín de Infantes.*

Dalina García Pan
*Bioquímica, Especialista en
Tecnología de Alimentos.*

Sonia Mason
*Médica. Especialista en cirugía y
gastroenterología.*

Virginia Pasetti
*Licenciada en Psicopedagogía.
Profesora de Bellas Artes.*

Proyectos compartidos,
*una sección
que abre nuevos espacios
para el intercambio
de experiencias educativas
basadas en los Valores Humanos.
¿Desea participar?
Por favor, envíe el material a
educare@issevha.org*

Un proyecto de educación social que apunta a la formación de hábitos alimentarios alternativos, económicos y nutricionalmente suficientes para garantizar la capacidad de pensar de los niños.

La utopía que proponemos es convertirnos en educadores para rescatar el derecho de los niños a pensar, adquirir conocimientos y alcanzar el máximo desarrollo de las potencialidades humanas, ya que es ésta la herencia generacional de una sociedad.

Mi Buenos Aires querido Lugar de nuestro trabajo y su entorno

“El Abasto”, como suele denominarse a las manzanas que rodean a las escuelas en las que se llevó a cabo el proyecto, pertenece al barrio de Balvanera. La reforma del ex mercado de frutas y vegetales (convertido en un shopping), así como la construcción de un gran supermercado y de un conjunto de torres y viviendas que ocupan manzanas linderas, nos recuerdan que este barrio está participando de una transformación. Las torres aparecen en medio de casas bajas y humildes, negocios cerrados, hoteles, conventillos y numerosos carteles de inmobiliarias que ofrecen viejas propiedades para reciclar.

Caminar por el Abasto hoy es sentirse en medio de dos barrios. Convive lo viejo con lo nuevo, lo que quiere ser y lo que no se quiere ir. Para los nuevos habitantes de la zona, pareciera ser que conservar la identidad y la historia del barrio fuera solamente exhibir una foto o una estatua de Gardel.

Alrededor de las nuevas edificaciones se observan luces, custodia policial, una calle peatonal. Pero si nos alejamos unos metros, lo que vemos son veredas rotas, casas de inquilinatos, basura, abandono. Familias enteras son desalojadas casi a diario y hallan ubicación en otras casas de la zona que, luego de un tiempo,

volverán a abandonar para seguir buscando un lugar en donde vivir. La mayoría de los alumnos que concurren a las dos escuelas en las cuales realizamos nuestro trabajo pertenecen a este núcleo social. En los últimos años, la mayoría de las familias que se instalaron en este lugar fueron de origen peruano, paraguayo y boliviano, recreando este espacio como tradicional enclave étnico de la ciudad. Éstos ocuparon las zonas adyacentes del shopping y de la estación Once, sector ya habitado por familias de la comunidad judía. A raíz de esto, una cultura local comenzó a gestarse. Con su música, comidas típicas, costumbres y lenguaje, que la institución educativa intenta valorar, incorporar e integrar.

Naranja en flor *Nuestro objetivo*

A partir del “Proyecto de Huerta” y “El Taller anual de Cocina” realizados por la docente Silvia Galego (Nivel Inicial) surge el presente proyecto, con el fin de combinar y ampliar las experiencias de su sala.

El objetivo inicial del proyecto fue:

Aprender y enseñar la excelencia (en cuanto a lograr una buena alimentación con costos mínimos) en la utilización de lo que la naturaleza nos da para resistir y vencer la hambruna.

Para completar el cuidado en la atención de los niños, se incluyó una clase sobre primeros auxilios a cargo de la Lic. Graciela Busto. (El contenido de esta charla puede hallarse en la sección **Reflexiones**, de este mismo número de *educare* .)

Libertango *La labor inicial*

En principio, realizamos un diagnóstico respecto a los hábitos alimentarios de los niños.

Se recurrió a la colaboración de los padres, compartiendo recetas para conocer las preferencias de los niños en cuanto a las comidas. Para lograrlo, Silvia Galego creó un “recetario viajero”: un cuaderno en blanco que se llevaba un alumno diferente cada semana, en donde los padres anotaban las recetas de las comidas preferidas de sus hijos. Se invitó luego a los padres al taller de cocina para compartirlas.

Otra estrategia para saber qué alimentos consumían los alumnos consistió en la realización de un cuadro de doble entrada, en donde los niños fueron recortando y pegando a modo de collage, los alimentos que reconocían como parte de sus desayunos, almuerzos y cenas.

De manera paralela, para ampliar nuestro conocimiento acerca de la dieta de los estudiantes, hicimos un relevamiento de los alimentos de ingesta diaria real.

Entre otras cosas, se comprobó que en su mayoría no comían frutas, ingerían pocas proteínas, casi ninguna legumbre y escasos vegetales, con excepción de tomate y lechuga.

Se descubrió que el ochenta por ciento de los alumnos consumía cerveza y/o vino.

Cuchara pequeñita, en la mano del niño levantas a su boca el más antiguo beso de la tierra.



la herencia silenciosa de las primeras aguas que cantaron en labios que después cubrió la arena.*

Una vez terminada la primera etapa de diagnóstico, el proyecto comenzó a desplegarse. Surgió, entonces, la posibilidad de incluir la soja como una parte importante del proyecto. Ésta es una legumbre rica en proteínas, pero pobre en hierro, calcio y vitaminas, por lo que su consumo debe complementarse con el de otros alimentos. Al evaluar seriamente diversos aspectos, consideramos finalmente que utilizaríamos la soja como el eje de nuestro proyecto, dado que responde suficientemente a la necesidad de lograr un aporte adecuado de proteínas con un costo mínimo (es posible recibir donaciones de soja de parte de sus mismos productores).

A fin de concretar nuestros objetivos, organizamos un Taller, al que asistieron, principalmente, los niños de la sala junto con sus padres. El encuentro fue organizado en tres partes:

Desarrollo del Taller

Primera parte - *Una obra de títeres*

Con la idea de facilitar la aceptación del proyecto, se apeló a una estrategia creativa. A tal efecto se invitó a la Lic. Virginia Pasetti, quien creó una obra de títeres titulada “Las hazañas del caballero de la soja y la proteína”. En la obra, la misión del caballero consiste en destruir a las brujas malvadas que comen chatarra. Es muy interesante el uso de los títeres como herramienta para un primer acercamiento, no sólo al tema, sino también a los chicos. Ellos pueden expresar sus miedos y comunicarse de una manera más ágil a través de este juego, ya que el títere facilita su contacto con el otro al actuar como objeto intermediario. Nos dimos cuenta de que esta propuesta llegaba rápidamente y con facilidad. Después, los niños armaron sus títeres con elementos a reciclar ofrecidos por el taller, lo que permitió no sólo el encuentro y la comprensión del tema tratado, sino también el vínculo entre todos los participantes.

La obra fue abierta a la comunidad y sirvió a modo de introducción al proyecto. Se generó así el interés necesario para que las especialistas invitadas pudieran conversar con los padres, abordando temas específicos.

Segunda parte - *Información nutricional*

La bioquímica Dalina García Pan informó acerca de la necesidad de añadir a la dieta ciertos alimentos que son indispensables para lograr un adecuado desarrollo físico e intelectual en los niños. La incorporación de estos nutrientes en los primeros cinco años de vida es imprescindible. Los requerimientos mínimos diarios por niño se encuentran en el siguiente cuadro. En el desarrollo del proyecto, las cantidades a ingerir, diarias y semanales, fueron expuestas en sus volúmenes reales.

* Oda a la cuchara (fragmento)



Las proteínas	El calcio	Las vitaminas	El hierro
<p>Son responsables de múltiples funciones y no se conoce ninguna forma de vida que no las incluya. Forman células nerviosas y permiten que las mismas funcionen para poder pensar. Transportan nutrientes y son constituyentes del sistema de defensa, siendo por ello lícito afirmar que un niño sin una adecuada ingesta de proteínas no podrá pensar, leer, escribir ni jugar.</p>	<p>La incorporación diaria de calcio permite una adecuada estructura ósea y dental.</p>	<p>Son esenciales para el cumplimiento de diversas funciones vitales y muchas de ellas sólo están presentes en las frutas y verduras frescas; su ausencia en las dietas produce enfermedades.</p>	<p>Es un constituyente de la sangre cuya función es el transporte de oxígeno a los tejidos.</p>

Alimentos vegetarianos que aportan la dosis diaria indispensable para niños

30 gr. de soja	1/2 lt. de leche entera	1 fruta	<p>Por semana: 6 huevos + 1/2 k. de soja, lentejas o garbanzos + 1/2 k. de espinaca</p>
50 gr. de lentejas, garbanzos o porotos	50 gr. de queso o de leche en polvo	1 verdura	<p>Por semana: 1/2 k. de soja, lentejas o garbanzos + 1/2 k. de espinaca + 1/2 k. de berro</p>
<p>En caso de no consumir leche, se debe duplicar el aporte de proteínas: 60 gr. de soja, 100 gr. de lentejas porotos o garbanzos, 2 huevos</p>			





iluminando todos los rincones, todos los

Tercera parte - ¡A nutrirse!

La Dra. Sonia Mason (médica) desarrolló los objetivos del proyecto. Señaló la importancia de mitigar las secuelas de la desnutrición, conservando para la próxima generación la posibilidad de pensar. La estrategia utilizada fue: aprender y enseñar excelencia en la utilización de insumos para resistir la hambruna.

El intento por lograr dicho objetivo (excelencia en la utilización de insumos, es decir, costo mínimo) generó tres desafíos:

1. Encontrar una alimentación satisfactoria al paladar argentino. No debe ser “cualquier cosa por el hecho de tener hambre”, y es por esto que fue necesario aprender y enseñar a cocinar.
2. Asegurar que la preparación del alimento fuera comprensible, rápido en su realización, fácil y con escaso consumo de energía.
3. Lograr que se difunda lo aprendido.

Y en un mundo sin hambre

Durante el encuentro con las personas destinatarias del proyecto, se ofreció una degustación de diversas formas de preparación de la soja (garrapiñada, pan, leche, café y preparaciones dulces) para testear diferentes sabores y texturas.

Consideramos que el primer desafío se cumplió ampliamente, ya que tanto padres como niños, quienes inicialmente se negaban a consumir soja, encontraron estas comidas muy sabrosas.

Con relación al segundo desafío, el interés manifestado fue evidenciado a través de la solicitud de recetas y cuadernillos explicativos. El tercer desafío, referido a la difusión, se vio plasmado en un microemprendimiento iniciado por una de las madres asistentes, vinculado a la preparación y comercialización de milanesas de soja.

Recetas

Garrapiñadas de soja	
<p>Ingredientes: Una taza de porotos de soja. Azúcar de su preferencia a gusto.</p>	<p>Preparación: Colocar los porotos en agua caliente y dejarlos en remojo durante 8 horas. Cocinarlos, volcarlos en una asadera y llevar ésta al horno a temperatura media. Revolver de tanto en tanto hasta que se tuesten y tomen un color dorado. Deben quedar sequitos y crocantes. Colocar el azúcar en la cacerola con los porotos y llevar al fuego hasta que se forme un caramelo. Dejar enfriar y saborear.</p>

platos puestos en la mesa, felices flores,
un vapor oceánico de sopa y un total movimiento de cucharas.*

Pan de soja	
Ingredientes 3 tazas de harina. 1 taza de remanente de soja (poroto de soja colocado en agua caliente y dejado en remojo durante 8 horas, triturado y sin el líquido). 1 cucharadita de sal. 1 cucharadita de levadura de cerveza o un sobre de polvo o un panecillo de 50 gramos (aunque la levadura no es indispensable). 3 cucharadas de aceite. Agua en cantidad suficiente.	Preparación Mezclar en un recipiente la harina, el remanente de soja y la sal. Disolver la levadura en media taza de agua tibia, agregar el aceite y unir con la preparación anterior, incorporando agua tibia para lograr un bollo tierno. Dejar leudar en lugar cálido 30 minutos. Si no se cuenta con levadura ni con aceite, dejar leudar la preparación toda la noche en un lugar tibio. En ambos casos el bollo debe estar tapado. Con las manos húmedas para que la masa no se pegue y, una vez que la misma ha leudado, formar bollitos de 4 cm. de diámetro, colocarlos en una asadera aceitada y cocinar 20 min., aproximadamente.
Si el pan es chico, requiere menor tiempo y menor temperatura de cocción, es decir, menor gasto.	

Cómo dicen que me fui si todavía estoy volviendo A modo de cierre

La experiencia fue ampliamente exitosa y sus resultados nos permitieron reafirmar la necesidad de incorporar a la planificación escolar contenidos acerca de la importancia de la alimentación, como tarea extracurricular para los niños y sus padres, y como parte de la formación continua de los docentes.

Las utopías no son sólo proyectos, doctrinas, planes o sistemas halagüenos que (según la definición académica) no se pueden realizar. Son también faros cuya luz orienta el rumbo de los que emprenden el viaje impulsados por la convicción de que la solidaridad y el Amor son tan nutritivos como el pan, y que es bueno que estén en la mesa de todos.



* Oda a la cuchara (fragmento)

Pan con
harina y agua

Al pan, pan y al valor, Amor

Experiencias con niños y jóvenes
que narran la vivencia
y la reflexión sobre los Valores verdaderos
gracias a una actividad tan esencial
como amasar el pan.

Amasar Valores

Mucho más que agua, harina y levadura, el pan preparado y horneado en forma comunitaria nutre no sólo el cuerpo, sino también la mente y el espíritu. A continuación, el relato de una experiencia que nos acerca a esta Verdad.

Por la Lic. Rosa Romero
La autora dice sobre sí misma:
“Soy Master en PNL,
Psicóloga de profesión,
Cocinera de pasión
y Docente desde el corazón.”

Dentro de un marco de calidez y confianza, nos reunimos en torno a una gran mesa. Los invitados a participar son chicos y jóvenes adolescentes. A medida que incorporamos los primeros ingredientes, voy dando algunas consignas para la reflexión, que varían de acuerdo a la edad de los integrantes y al objetivo propuesto para ese día.

Cuando la masa está lista, hacemos una ronda alrededor de ella y, en silencio, le pedimos que “salga rica”. Inmersos en la mayor introspección posible, cada uno recibe una porción para amasar e intenta brindarle lo mejor de sí. Los invito a que la moldeen de acuerdo a lo que dicte su corazón. Esta propuesta vincula a los chicos con aspectos internos de su ser, no manifestados en la conciencia, y les permite darse cuenta de diversas cuestiones: algunas veces surge la sorpresa y la autoadmiración; otras, la masa girará entre los dedos sin que ninguna forma satisfaga al joven panadero. En todos los casos estoy atenta para acompañar y contener si hiciera falta. Suelen aparecer comentarios de autodesvalorización, competencia, comparación; me mantengo atenta para retomarlos desde una reflexión que vuelva a remitirlos a Valores esenciales como el amor a sí mismos, el respeto, la cooperación, la confianza, etc.

16

y fuego
te levantas*

Las diversas formas de los panes recorren desde lo tradicional hasta lo inesperado: habrá empanadas, patas de ganso, caracoles, sombreros, nidos, trenzas, etc. Esto me permite ayudar a que el grupo aprecie lo valioso del aporte de cada participante. De la misma masa cada uno recibe su parte, le da lo mejor de sí y genera algo que le es propio e irrepetible.

Cada vez que amaso con chicos y jóvenes, me asombra y sorprende ver con qué seriedad y respeto se siguen las consignas de mezclar con detenimiento y Amor los ingredientes secos, o moldear siguiendo el propio corazón. Surge entonces aquel misterio que produce la belleza, lo mejor y único de cada individuo, como diría alguna vez Facundo, de 5 años: "Si sale del corazón va a ser lindo".

También aparece una fuerte vinculación con aspectos más sutiles, como quedó claro en el comentario de Santiago, de 7 años: "A partir de ahora hagamos este pan que tiene Amor".

Cuando la actividad puede desarrollarse dentro de la huerta donde contamos con un horno de barro, al encendido del fuego cada uno va aportando su ramita, sumando su aporte y tomando conciencia sobre la cooperación.

El cuidado del propio cuerpo tiene su lugar al comprender por qué buscamos trabajar con ingredientes integrales (más nutritivos) y con agua pura (libre de contaminantes). Cuidamos también el medio ambiente al separar y clasificar los residuos.

Cuando el pan sale del horno, en medio de los aromas a fuego y el sabor de lo que está recién horneado, aparece en los chicos la demanda de "dónde está mi pan, el que yo amasé y moldeé". Algunas veces, al descubrir que lo de cada uno pasó a ser "lo nuestro" se genera cierta desilusión que aprovechamos como una oportunidad más para conversar. Luego de los reclamos iniciales y de una nueva reflexión, compartimos el pan y realmente lo disfrutamos. Tiene en sus ingredientes mucho más que agua, levadura y harina. Quedarán unas pocas migas para los pajaritos que nos hayan brindado su serenata, acompañándonos.

Al despedirnos hasta el próximo encuentro sabemos que la transformación fue real. Esa breve experiencia en la que se pudo crear, compartir y consumir el pan contribuyó a que cada uno pudiera conectarse con su potencial, aumentando su autovaloración como ser activo y responsable.

Dentro de la sencillez de lo cotidiano, compartimos el delicioso sabor del pan nuestro de ese día, y quedan en mente y espíritu la riqueza de los Valores.

Harina y levadura alimentan el cuerpo, cooperación, Amor, solidaridad, autorrespeto, tolerancia, responsabilidad y Paz nutrirán la mente y el espíritu.

* Oda al pan (fragmento)

Un ejército de panaderos

La Fundación Ayudándonos, de la provincia argentina de La Pampa, es una institución que brinda apoyo gratuito a adolescentes en riesgo. Compartimos la experiencia de los dos Talleres de pan que se dictan allí semanalmente desde hace ya algunos años.

Por Jesús García Merino
Coordinador de Talleres de
la Fundación Ayudándonos,
Santa Rosa, La Pampa.

Provenientes, en su mayoría, de familias marcadas por la desintegración, el desempleo, la violencia, el hambre y la falta de afecto y de contención, los jóvenes que acuden a la Fundación encuentran la posibilidad de realizar diversas actividades. Mi tarea consiste en la Coordinación de los Talleres de Entrenamiento Laboral. En este momento se desarrollan 10 Talleres semanales y son más de 120 los adolescentes que asisten a ellos. Me voy a referir ahora de manera específica a los Talleres de Pan y Huerta¹.

Los comienzos

En el año 2001 participaban 15 adolescentes en el Taller de pan. Provenientes de distintos barrios de la ciudad, al principio no se conocían entre ellos y se miraban con desconfianza. Se organizó el Taller en forma de microemprendimiento. Se fijaron los objetivos, se aprobaron las normas de convivencia, se nombraron encargados (presidente, secretario y tesorero), y se organizaron equipos de tareas. Todos participaban en el proceso de amasar y preparar los panes. Estos equipos rotaban cada mes: horneado, limpieza de fuentes y utensilios, de mesas y del piso. En los veinte minutos que demora en levar la masa nos reuníamos en una asamblea de empresa y se revisaba el funcionamiento de los equipos y el avance en el logro de los objetivos. El grupo se integró rápidamente y todos participaron con entusiasmo en las tareas.

Los objetivos del primer cuatrimestre fueron: integrarse como grupo, funcionar como empresa, aprender a producir y llevar pan a la casa. Se alcanzaron exitosamente.

Para el segundo cuatrimestre se fijaron los siguientes objetivos: venta de productos para recuperar insumos y realización de actividades solidarias, llevando pan al hogar de niños carenciados. Ambas metas fueron cumplidas y con la ganancia se compraron delantales y otros utensilios para el taller. La filosofía del taller era: AMASAR = hacer algo con mis propias manos, experimentar que puedo hacer, sentir que valgo, que soy útil, que apporto a mi casa, aprender a valorarme y querermme, recuperar mi autoestima, crecer, madurar, y hacerlo en grupo, con buena onda, pasándolo bien, y que me sirva para la vida.

Estas premisas dieron un resultado inesperado. ¡La levadura creció y el 2002 se inició con cuatro Talleres de pan!

1 - Contamos también con talleres de Pastas, Huerta, Creatividad, Aprender a elegir y Aprender a estudiar.



Las historias de Emilio y Omar ²

Cada uno de los adolescentes que participa en los Talleres de Pan ofrece una historia diferente y plantea un desafío particular. Decidí presentar las de Emilio y Omar por considerarlas representativas de las de muchos otros chicos que encontraron en el Taller el motor que impulsa su crecimiento y evolución como personas capaces y valiosas.

Emilio era uno de los muchachos del Taller de pan del 2001. Adolescente, de 15 años, Emilio aprendió a hacer pan de distintos sabores, tortitas, tapas de alfajores, galletitas, prepizzas, facturas y otros productos afines. Durante las vacaciones de verano, hacía prepizzas en su casa dos veces a la semana y las vendía en el Club del Trueque. El primer día no lo querían dejar entrar por ser menor de edad, y él le dijo a la encargada: "Señora, ¿qué quiere, que me vaya a robar por las calles o que trabaje y me venga aquí a vender lo que yo hago con mis propias manos?". (Emilio había aprendido bien la filosofía del taller). La señora, ante tan convincente argumento, lo dejó pasar.

Con lo que vendió durante las vacaciones se compró una bicicleta, unas zapatillas, los cuadernos y útiles para el año escolar y todas las semanas le daba créditos del Club del Trueque a su mamá para que llevara comida a casa. Emilio participó al año siguiente del Taller de Pastas.

Conocí a Omar cuando él tenía 17 años. Padece una alteración en los ojos que le hace perder la vista progresivamente. Al principio, era tímido y desconfiado y le costaba integrarse al grupo. Participó todo el año del Taller y con la buena onda del grupo se fue sintiendo bien e integrándose. Le gustaba amasar y practicaba en su casa lo que aprendía cada semana. La mamá, al ver el empeño de Omar, le compró un pequeño horno con unos ahorros que tenía. Omar vino a la Fundación a pedirle a la profesora del Taller de Pan que fuera a su casa para enseñarle a hornear en su nuevo horno. Hoy en día, Omar, de 18 años, casi ciego, elabora pan en su casa y lo vende en el barrio. Le va bien y está contento con la vida. Se siente valioso, seguro, orgulloso de lo que hace. Omar, amasando pan con sus manos, aprendió a amasar la vida y como la levadura creció y se hizo grande.

² - Todos los nombres son de fantasía. Han sido cambiados a fin de preservar la intimidad de los jóvenes (Nota de la editora).

Hablemos ahora de Mario, Lulo, Pancho y Luis.

Mario, Lulo, Pancho y Luis son chicos del Proyecto Vida, que es una institución estatal donde internan a los adolescentes que han delinquido y tienen proceso judicial. Nos contactamos con los encargados y, con el permiso del juez, asisten a la Fundación para apoyo escolar, a fin de que no pierdan el año lectivo. Allí se enteraron de que había Talleres de distintas actividades y pidieron participar en el Taller de Huerta. Todos los sábados el encargado los deja en la Fundación de 9 a 11 horas, donde participan en las actividades de la huerta. Se integran muy bien al grupo con los demás chicos, respetan las normas, trabajan con ganas, toman mate, escuchan música, gastan y reciben bromas, conversan con el encargado y, a veces, les cuentan sus cosas... Se sienten a gusto, apreciados y queridos; esperan con ganas los sábados y preguntan si pueden venir durante la semana a regar la huerta.

Mario, Lulo, Pancho y Luis, no amasan el pan, cultivan la tierra, la tocan con sus manos, la limpian de malezas, la riegan, la cuidan con cariño y ven crecer las hortalizas semana a semana. A cambio, la Pachamama les regala generosamente lechugas, tomates, rabanitos, acelgas, cebollas de verdeo y otros frutos, que ellos llevan orgullosos al hogar cuando regresan. En las reuniones del grupo comentamos cómo la huerta se parece a la vida y cómo cada uno puede ser considerado a la manera de una valiosa y rica hortaliza que debe ser cultivada, regada, cuidada con esmero y con paciencia y protegida de las malas hierbas y de los insectos... Junto a esta filosofía, ellos experimentan y aprenden los procesos de la vida y descubren que crecer sanos para llegar a dar frutos es posible.

Chicos solidarios

Varias veces al año los participantes de los Talleres de Pastas y de Pan acuerdan donar su producción a un comedor o institución de niños pobres. Ellos deciden a qué comedor o institución lo donan y, el día acordado, van en grupo a entregar la producción y a compartir un rato con los niños, con juegos, canciones o títeres. Ya se ha hecho una costumbre en todos los Talleres. De esta manera, estos adolescentes que en muchos casos pasan hambre en sus casas, muestran su sensibilidad ante el hambre de los demás, haciendo realidad lo que dice la canción:

**“Dar de lo poco que se tiene
al que tiene mucho menos
enriquece al que lo da
y hace su corazón bueno.”**

la

tierra

y los

planetas *

20

Delantales con historia

El Taller de Pan como una actividad permanente dentro del Proyecto Educativo de la Escuela. Una actividad basada en Valores que brinda la posibilidad de responder a problemáticas de la realidad de los niños, abordando ejes transversales y diversas áreas de aprendizaje.

“Es una tragedia que millones de seres hayan dejado de utilizar sus manos como manos. La naturaleza se está vengando con efectos terribles por este desperdicio criminal del Don que nos fue concedido como seres humanos.”

Mahatma Gandhi

La idea de hacer un Taller de Pan que funcione de manera permanente como parte del Proyecto Educativo de la Escuela, con una regularidad de una vez por mes, surgió, en realidad, para dar respuesta a una problemática muy puntual: los niños, en el Jardín, desperdiciaban las galletitas, no las comían si estaban rotas y jugaban con ellas una vez que ya habían saciado su apetito, no mostrando el respeto que merece un alimento. También notábamos la cantidad de comida “chatarra” que era consumida indiscriminadamente por los niños (pero comprada por los papás), en el horario escolar: papas fritas, caramelos y chocolates evidenciaban una falta de cuidado en el tema de la nutrición.

Además, pensamos que la manera de despertar Valores como el agradecimiento y la apreciación hacia el alimento era que ellos mismos lo elaboraran para luego llevarlo a casa y compartirlo con su familia.

¿Por qué pan?

Pues porque el pan es el alimento más básico y ancestral de la humanidad y por ello resulta muy sencillo elaborarlo. A través del Proyecto de hacer Pan, los niños se irían compenetrando de las cualidades nutritivas de los distintos elementos que lo componen, investigando distintas recetas y sus ingredientes como: trigo, centeno, germen, levaduras, semillas de lino o amapola, harinas refinadas o integrales. Sería posible investigar también el pan en otras culturas,

La tierra, la belleza, el amor,



Por la Prof. Irene Acero
Profesora de Nivel Inicial, se especializó en Educación en Valores Humanos. Fue directora de Nivel Inicial y actualmente Coordina Proyectos Educativos que integran los Valores Humanos. Es coautora del libro *Crecer en Amor*.

todo eso tiene sabor de pan,



germinación de harina

cómo variaban los ingredientes según las características geográficas y climáticas: pan de maíz, tapioca, chipás, chapatis.

A través de la concreción de este Proyecto en el Nivel Inicial, fueron surgiendo ideas de cómo enriquecerlo con las vivencias de integrar a los padres y abuelos.

En una oportunidad, la Sala de dos años cocinó los pancitos y armó una panadería en el aula, e invitó a las mamás y papás a comprar pan.

En una Escuela de Castelar, en la que comenzamos a trabajar el mismo Proyecto, se pidió una donación de harina integral a una empresa panificadora que se especializa en productos naturales (que donó 10 kilos), para que los niños amasaran pan para el 25 de Mayo y lo donaran al hogar de Niños Virgen Madre.

En la misma Escuela, en su Fiesta de inauguración, los souvenirs para los invitados fueron pancitos hechos por los niños, envueltos en celofán, y con un mensaje alusivo, que ellos mismos elaboraron.

Comprobamos en todos los casos, desde que comenzamos con esta actividad (hace casi ocho años), cómo los niños aprecian su producción de pan, de manera que no sólo se enorgullecen saliendo de la escuela con sus pancitos, sino que no los quieren tirar, aunque se pongan duros, porque... ¡los hicieron ellos!

Red de contenidos

Para responder a problemáticas de la realidad de los niños

Derroche de recursos alimenticios (consumismo)

Consumo excesivo de alimentos desnaturalizados y artificiales.

Temas Transversales que se trabajan a través de este Proyecto

Educación ambiental

Educación para la salud

Educación para la Paz

Contenidos en las áreas de

Ciencias Sociales

Ciencias Naturales

Lengua

Matemáticas

Objetivos didácticos: hacer pan favorece el desarrollo de Valores

Autonomía, discernimiento, paciencia, observación, autoconfianza, cooperación, juicio crítico, contenido, comprensión, voluntad, alegría.

Compartiendo Historias de Delantales

Para inaugurar su Taller de Pan, la maestra de 1° año de EGB pidió a los niños que trajeran delantales con historia.

Cada niño debería traer un delantal y una cartita escrita por la mamá, o un familiar, con la historia de los delantales que trajeran.

Los niños iban llegando ese día con el orgullo de traer algo más que un delantal: un testimonio de amor y memorias evocadas por mamá.

Entonces, antes de amasar (y mientras se levaba la masa), compartimos unas cartas que nos hicieron brotar lágrimas de emoción.

Había un delantal bordado por la abuela para el ajuar de la mamá, otro que había pertenecido al primer trabajo de la mamá del nene en una panadería.

Otra mamá evocaba a través de su sentida carta, cuántas veces había horneado su mamá bizcochuelos para ella, los mismos que ahora ella, con el mismo delantal, horneaba con amor para sus dos hijos.

22

Y así, las cartas iban desgranando recuerdos al ser leídas en voz alta por la maestra, mientras los nenes, con los delantales puestos, escuchaban con atención y entusiasmo sus historias.

Fue un excelente disparador para comenzar el Taller de Pan, puesto que los niños, motivados por el quehacer del lector y el escritor, en 1° año de EGB fueron partícipes de la importancia de poner en palabras escritas memorias, emociones, recuerdos y vivencias.

Luego, en la fiesta de inauguración de la Escuela, en el sector donde se expuso el Taller de Pan, se hizo una muestra de los delantales con sus respectivas cartas, así como también de las fotos de los niños amasando con sus delantales (con historia) puestos.

Pan para todos

El amasar produce vivencias muy valiosas, desde el placer kinestésico (donde intervienen todos los sentidos), que resulta de la manipulación y el amasado con la consiguiente canalización de impulsos, hasta la creatividad al dar forma personal a su pan, compartiendo la vivencia en grupo.

El placer que deriva al sentirse capaces de hacer un alimento como el pan, se asienta en el niño como la construcción paulatina de su autoestima y satisfacción por la tarea cumplida exitosamente.

Para los más grandecitos del Jardín, la tarea se enriquece y se torna más compleja al poder interpretar las recetas, tratar de reproducirlas y anotarlas, recordar los pasos a seguir, hasta poder hacer todo el proceso ellos mismos (desarrollan su autonomía), conocer y probar nuevas recetas de pan: pan lactal, pan de centeno, pan de queso, pan de orégano, pan con semillas, pan trenzado o en molde.

El observar y comprender los procesos de fermentación, cuando la masa aumenta el volumen y temperatura, y el posterior horneado, puede conducir a investigar procesos de irreversibilidad y nociones de causa y efecto. En fin, la actividad, como sugeríamos a través de la Red de Contenidos, se presta para múltiples ideas, y para trabajar desde Jardín hasta con adolescentes. Como decía Gandhi, debemos comenzar a usar las manos como manos, y en esto, el aporte trascendente de hacer Pan es el contacto, la vivencia íntima que cada niño experimenta al poner sus manitos en contacto con la tibieza del bollo, o con la frescura y suavidad de la "lluvia" de harina que ponemos en ellas para que no se les pegue la masa.

Las caritas de éxtasis al tomar el pan calentito del horno, el orgullo con que lo comparten con su familia, son experiencias que los ponen en contacto con las fuerzas más sutiles pero más vibrantes y fuertes de la vida, aquellas que nos conectan con la creatividad y el potencial de cada uno, aquellas que lo trascienden todo y son, justamente, las que tanto necesitan vivenciar nuestros niños, para neutralizar la época tan desnaturalizada en la que les ha tocado vivir.



* Oda al pan (fragmento)

23

Vivir en austeridad, humilde y solidariamente

Pensamientos del Dr. Esteban Laureano Maradona

Nació el 4 de julio de 1895. En 1935, tras atender un parto en Estanislao del Campo, Formosa, decidió quedarse a vivir allí, donde pasó más de 50 años atendiendo a los miembros de las comunidades nativas de tobas, matacos y pilagás, entre otros. Fue galardonado con importantes premios internacionales, pero se mantuvo siempre humilde. Como destacan sus admiradores, "es conveniente no ofender al Dr. Maradona con pomposas listas de premios. La única forma en que podemos galardonarlo es imitando su labor de Amor y servicio". Falleció en enero de 1995, a los 99 años. En su honor, el gobierno argentino instituyó su natalicio como el Día Nacional del Médico Rural.

(Tomado de [Doctor Maradona](#), Justo Lindor Olivera, Editorial Corregidor, Buenos Aires, 1998.)

A pesar de haber compartido toda mi vida y mis bienes, nunca me faltó nada. Sé que no es común ver las cosas desde esta óptica. Pero sucede que yo soy un salvaje. No un bárbaro o un incivilizado, sino un salvaje; primitivo, íntegro, puro, amante del suelo y de lo natural.

No me conformé con lo que dicen los que enseñan. Veía que llamaban avestruz al ñandú y tigre al yaguararé, y estos despropósitos los dicen personas cultas.

Yo no creo en todo lo que se dice, porque lamentablemente tenemos un pueblo ineducado y aunque bien sé que no somos lo peor, siempre debemos aspirar a lo mejor.

Solamente con la abnegación y el afecto aproximaremos las distancias, prevendremos los cataclismos sociales, extinguiendo el odio que se alberga en los corazones de los desheredados.

Seamos piadosos con los humildes, con los débiles, con los afligidos y con todos aquellos que sangran por las heridas del alma o del cuerpo. Busquemos los ambientes donde los dolores abundan, donde los corazones se rompen, donde las existencias se consumen en la desesperación y el olvido. Descendamos por esos mismos abismos de la miseria, con el fin de llevar hasta ellos el consuelo que reanima, las buenas palabras que reconfortan y las exhortaciones que vivifican, con el fin de hacer que brille la esperanza.

(La selva) es la región donde Dios, con la mano de un niño, se entretuvo en forjar sobre el raso virgen las formas y los colores más caprichosos, las revelaciones más enigmáticas.

Si algún asomo de mérito me asiste en el desempeño de mi profesión de más de 50 años, éste es bien limitado: yo no he hecho más que cumplir con el clásico juramento hipocrático, el de hacer el bien, en mi caso, al más necesitado de la escala social, al indio de la selva.

Muchas veces se ha dicho que vivir en austeridad, humilde y solidariamente, es renunciar a uno mismo. En realidad ello es realizarse íntegramente como hombre en la dimensión magnífica para la cual fue creado.

Sanarnos mediante la alimentación

El cuidado nutricional es especialmente esencial durante la niñez. Lograr hábitos alimentarios apropiados es vital para que los chicos puedan alcanzar un desarrollo pleno previniendo graves trastornos.



La alimentación es uno de los factores que condicionan la calidad de vida. Cuanto más sana y natural sea, más oportunidad se tiene de mantener un equilibrio psicofísico. La infancia es un período en el que se debe tener especial cuidado. Veremos por qué.

Por la Lic. Susana Zurschmitten
Licenciada en Nutrición, especializada en naturismo. Se desempeña como profesional y como docente. Es autora de libros sobre nutrición y salud.

¿Cuáles son los objetivos de la alimentación en la infancia?

- **Lograr el crecimiento genéticamente predeterminado** a partir de contar con los nutrientes necesarios en cantidad suficiente. El crecimiento es el aumento de la masa corporal. Se mide a través de parámetros fijos como talla, peso, pliegues, etc.
- **Alcanzar el desarrollo pleno de las funciones fisiológicas y psicológicas**, que implica un aumento equilibrado de las mismas. Se mide en función del desarrollo neurológico, dentario, óseo, sexual, etc. Existen infinitas formas de medirlo según la edad.
- **Mantener un buen estado de salud**, con el sistema inmunológico en su plenitud, para rechazar agentes patógenos.

¿Qué necesita un niño?

Un valor calórico total adecuado, a libre demanda, a menos que haya bajo o sobre peso. El principal aporte para lograr un buen valor calórico son los hidratos de carbono que son provistos en la dieta por los cereales, los azúcares, los dulces, el pan, las frutas. Los chicos necesitan un buen aporte de hidratos, que proveen energía inmediata al organismo, porque tienen mucha actividad e intensa vida social, además de estar creciendo.



... y allí
en
los secos
olivares,
donde
tan sólo
cielo azul con cigarras
y tierra dura
existen,
allí
el prodigio,
la cápsula
perfecta
de la oliva
llenando
con sus
constelaciones el follaje;
más tarde
las vasijas,
el milagro,
el aceite. *

Este es justamente el elemento más abundante de la naturaleza. A partir de los hidratos de carbono se sintetizan las proteínas y las grasas, los otros dos macronutrientes.

Sin las plantas no habría comida en nuestro planeta. Y sin comida, por más que el ser humano es mucho más que un cuerpo, no habría forma de evolucionar pues nuestro cuerpo es el transporte de la conciencia, la materia que permite al espíritu aprender, y transitar su camino evolutivo a lo largo de la vida. Por eso para el yoga y otras filosofías la comida es sagrada. Porque el cuerpo está hecho de comida, y es necesaria para que el ser humano íntegro (cuerpo, emoción, mente, conciencia) pueda aprender, desarrollarse y crecer.

Vayamos pues a conocer los hidratos de carbono. Para hacer una clasificación sencilla, podemos decir que se encuentran en tres tipos de alimentos:

- 1) Azúcares simples.
- 2) Cereales, harinas, granos.
- 3) Verduras y frutas.

Es importante elegir hidratos de carbono de buena calidad, evitando los azúcares simples en lo posible (gaseosas, golosinas), limitando, por ejemplo, su consumo en la casa. Respecto a otros ámbitos, como la escuela, el club, las fiestas, etc., se corre el riesgo de excluir al niño del medio si todos comen y él no. Para este problema, lo más útil es perseverar con los buenos hábitos en el hogar. Esto ayudará de dos maneras: por un lado, estableciendo bases saludables en el organismo del niño, de tal modo que esté capacitado para metabolizar y eliminar sustancias químicas. Por otro lado, los buenos hábitos van logrando que ese chico no desee extralimitarse. Las gaseosas colas tienen cafeína y fosfatos en exceso y producen un aumento de la eliminación urinaria de calcio, nutriente básico para la formación del hueso y el mantenimiento de los dientes sanos. La cafeína es un estimulante innecesario que puede volver a los chicos excitados e irritables. El chocolate es otro estimulante que no es conveniente incluir diariamente en la dieta, especialmente si el aporte de leche siempre va acompañado con éste, ya que inhibe la absorción de calcio.

En la casa, se puede optar por frutas, yogures, postres de leche, barras de cereal. Es importante que los padres tengan en cuenta no sobrecargar la dieta familiar con mayonesa, exceso de salsas, mostaza, sal agregada en la mesa, dulce de leche, crema, etc. Se deben evitar los excesos, tanto dulces como salados, para que el paladar del niño se adapte a los gustos más naturales.

Otro cambio importante que se puede hacer en el hogar es acostumbrarlos a los hidratos de carbono complejos e integrales, como ser arroz integral, pan integral, cereales integrales, etc.

Los chicos necesitan también un buen aporte de proteínas de alto valor biológico; significa que estas proteínas deben tener los 8 aminoácidos esenciales, necesarios para poder sintetizar tejido; los aminoácidos esenciales se encuentran en los huevos, los lácteos, las carnes, la soja. Si

* Oda al aceite (fragmento)



se es vegetariano, es conveniente consultar para tener un buen aporte diario de proteínas completas.

Otras fuentes proteicas están en los cereales integrales, las legumbres, la soja y sus derivados, las frutas secas, las semillas.

Las grasas son otros nutrientes importantes en la dieta, aunque muchas veces popularmente se les tenga cierto temor, relacionándolas con el colesterol y el sobrepeso; entonces hay que distinguir entre las grasas animales, perjudiciales para la salud, y las grasas vegetales, portadoras de ácidos grasos esenciales necesarios para el desarrollo neurológico. Estos ácidos grasos son imprescindibles para dar flexibilidad a las membranas celulares, para la síntesis de hormonas, para la elasticidad y salud de la piel, para el transporte de vitaminas y como reserva energética.

No son necesarias las grasas animales, por lo cual todo puede y debería ser descremado. Hay otras grasas muy peligrosas porque, al contrario de lo que hacen las buenas grasas, éstas disminuyen la permeabilidad celular, con lo cual dificultan la entrada de nutrientes a las células y la eliminación de las toxinas, y son las grasas *trans*. Estas grasas están ocultas en las galletitas dulces, en las papas fritas y chizitos industriales, en las margarinas y golosinas. Los ácidos grasos *trans* pasan a la leche materna y la placenta; son tan aterogénicas como las grasas saturadas. Los helados que se venden a bajos precios pueden ser muy ricos en estas grasas *trans*, por lo tanto es preferible que los chicos consuman menos cantidad de helado, pero de buena calidad artesanal.

Los buenos aceites son los prensados en frío, cuyos ácidos grasos esenciales están presentes también en las semillas de sésamo, girasol, germen de trigo y frutas secas.

Nutrientes sumamente importantes en la alimentación de los chicos son las vitaminas y los minerales presentes en la fruta y verdura cruda; es muy importante hacer educación en el hogar, comiendo fruta, colocándola en la mesa familiar, ofreciéndola en lugar de otros alimentos entre las comidas. Si no se las acepta, siempre está la posibilidad de ofrecer jugos y licuados, o postres basados en frutas.

Respecto a las verduras, sería esencial una ensalada cruda diaria, del vegetal que el chico acepte, y si no lo hace, sopas de verduras licuadas, tartas, bocadillos, buñuelos, etc. Una buena fritura no hace tanto daño como la carencia de verduras en la alimentación.

¿Qué nutrientes pueden estar faltando?

Los niños en edad preescolar, de 2 a 5 años, tienen generalmente deficiencia de hierro; los niños en edad escolar, deficiencia de calcio.

Para tener una guía sencilla, podemos considerar que los lácteos proveen vitaminas A, B, Calcio y P; los huevos, vitaminas A, D, hierro, fósforo y calcio; las carnes, vitaminas B, hierro, fósforo y zinc; las hortalizas, vitaminas A, C, B, calcio, hierro y fibra; las frutas, vitaminas C, potasio y fibras. Los aceites, vitamina E y ácidos grasos esenciales así como las semillas y el germen; los cereales integrales, vitaminas B, hierro, zinc y fibra.





Es importante evitar el estreñimiento porque los predispone a otros problemas de salud, disminuye las defensas y resta nutrientes a las células. Otros factores a tener en cuenta son el tiempo que los chicos pasan frente a la computadora y la televisión; si es mucho, necesitan más antioxidantes naturales como frutas, germen de trigo, semillas de girasol o sea pipas, pasas de uva. Y en lo posible, más tiempo de juego al aire libre y al sol.

Luego de la primera infancia, en la que la alimentación está dada por el hogar, influyen otros factores en la elección de la dieta del niño, como ser los medios de comunicación, cuyas propagandas tienen en un 50% mensajes alimentarios basados en azúcares y grasas.

Respecto a la vida social, los amigos, la escuela, el club, insisto en que si en la mesa familiar hay buenos hábitos, los recreos que el chico se tome visitando el kiosco, no dañan la salud siempre que no sean excesivos, ya que el organismo estará bien preparado para metabolizar y eliminar lo que no necesite.

Escuela y nutrición

Una alimentación correcta y sana, con todos los nutrientes que el niño necesita, puede ayudar a mejorar el rendimiento físico e intelectual, a disminuir la ansiedad, a eliminar parásitos (muchas veces causantes de inquietud, nerviosismo y falta de concentración), a disminuir los resfríos y los mocos, y a lograr una buena salud, pilar básico para el completo desarrollo psicofísico.

El exceso de dulces, golosinas y azúcares refinados se relaciona con un síndrome conocido como déficit de atención, o hiperactividad infantil. Uno de los síntomas de este síndrome es la hipoglucemia, o sea el descenso de la glucosa, lo que produce una disminución de la concentración, irritación, mal humor, deseos de dulces. Esto sucede porque ha disminuido la glucosa en sangre, principal combustible del cerebro. Cuando se instala el hábito de consumo de dulces refinados hay una demanda constante de insulina a la que el páncreas debe responder. ¿Cuántas veces se ha desesperado por comer una galletita dulce o un chocolate y no poder parar? El cuerpo pide otro, y luego otro... y cuando parece que al fin pasó, vuelve a aparecer esa compulsión, y se recomienza...

Esto es así porque el azúcar común blanca se digiere muy rápido y se asimila en un mínimo de tiempo. Su pasaje a la sangre es masivo, y estimula el páncreas, que secreta inmediatamente insulina.

Se produce un pico de insulina; la glucosa que no es utilizada se almacena rápidamente por la acción de la insulina. El nivel de glucosa desciende en la sangre por debajo de lo normal, y se produce hipoglucemia. Se sienten unas ganas irrefrenables de comer dulces, baja concentración, fatiga, a veces mareos. Si para salir de esta situación comemos otra fuente de azúcares simples, el circuito vuelve a empezar: se eleva rápidamente la glucemia (cantidad de azúcar en la sangre), se estimula la secreción de insulina, y luego se produce nuevamente la hipoglucemia con todos sus síntomas. Si estos mecanismos se ponen en marcha continuamente pueden acarrear irritabilidad, falta de atención, inquietud, imposibilidad de concentración, agresividad, o sea, los síntomas de los chicos hiperkinéticos.

Si no se toman medidas para salir de este círculo vicioso, el páncreas corre el riesgo de agotarse y con el tiempo se puede desencadenar una diabetes por agotamiento del páncreas.





Dulces consejos

Es conveniente no consumir azúcar blanco, o sus derivados (golosinas, dulces, etc.). El azúcar blanco ha sufrido un proceso de refinación y a través de él ha perdido sus nutrientes; deja en el organismo un residuo muy ácido; esto significa que se debe usar más energía y minerales para reequilibrar el medio interno. De allí que se diga comúnmente que “roba calcio”; en realidad lo que sucede es que aumenta el requerimiento de calcio para poder neutralizar esa acidez generada. Y como el depósito más importante de calcio del organismo está en los huesos, se retira calcio de allí, con lo cual se va predisponiendo la aparición de osteoporosis.

Puesto que el sabor dulce es, como todo lo que nos fue dado, grato al paladar, el azúcar se puede reemplazar por los productos indicados en el siguiente cuadro.

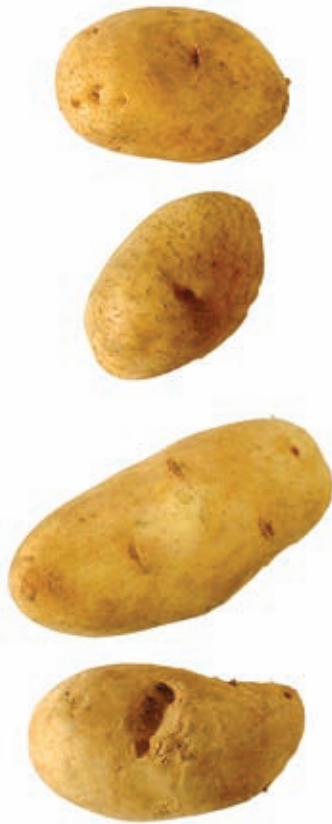
Miel: aporta aproximadamente 15 calorías por cucharadita de té; la ventaja es que se absorbe lentamente, y no estimula la secreción de insulina. Aporta minerales y trazas de vitaminas B1, B2, niacina y C.

Azúcar integral de caña: como no es refinada, conserva la fibra vegetal y las vitaminas y minerales propios de la planta: potasio, magnesio, calcio, fósforo, hierro, beta carotenos, vitaminas B1, B2, B5 y B6.

Por su contenido en fibra su absorción es más lenta, y mejora la curva de la glucemia. La Asociación Francesa de Odontología Preventiva ha verificado que es un preventivo de las caries, en franca oposición al azúcar blanco, que sí es cariogénico.

Veo y siento

Serena
la respiración va,
ola silenciosa
que se aleja
y se acerca, y vuelve,
siempre...
Misterioso torrente
sereno y dulce
que nos lleva
directo al corazón.
Y en la apacible hondura
encuentro,
reconozco,
saboreo.
Quieta y callada espero
y suavemente aparece
la Luz que todo lo entibia.
Levanto los ojos
y todo lo comprendo,
todo es bueno,
ya no hay hambre,
no hay deseo,
hay amor
y claro entendimiento.



Fructosa: Es el azúcar de las frutas. Aporta cuatro calorías por gramo, igual que el azúcar común e integral. Se metaboliza sin necesidad de la insulina. El cerebro no la utiliza como combustible. Eleva los triglicéridos, tal como el azúcar. Tiene poder edulcorante porque una medida equivale a diez de azúcar común. Se vende en todos los almacenes naturales o casas de productos dietéticos.

La raíz de regaliz tiene un poder edulcorante cincuenta veces mayor que el de la sacarosa. Se utiliza como aromatizante y edulcorante de cervezas, gomas de mascar y algunas golosinas. Es una hierba medicinal y tiene efectos terapéuticos tales como la disminución en la formación de placas dentales debido a su poder antibacteriano; es un remedio eficaz para la tos, es hepatoprotector y también útil en gastritis y úlceras. Como toda hierba medicinal, tiene efectos adversos si se abusa de ella. Uno de estos efectos puede ser, en caso de ingerirse en altas dosis, la hipertensión arterial. Los diabéticos deben tener cuidado también, ya que contiene de 3 a 14% de hidratos de carbono; por lo tanto deben mirar cuidadosamente los contenidos de los productos dietéticos, especialmente gomas de mascar y golosinas.

La Stevia rebaudiana, que crece en el norte Argentino, Paraguay y Brasil, es un arbusto cuyas hojas y ramas se utilizan como sustituto del azúcar. Cuando un elemento es esencial para la vida, la naturaleza lo ofrece de manera muy sencilla y eficaz. Tiene un poder edulcorante de 200 a 300 veces mayor que la sacarosa. También llamada yerba dulce o palo dulce, o Caa Gee, no tiene contraindicaciones. Tiene efectos favorables en caso de diabetes e hipertensión, al disminuir los niveles de glucemia; en animales de laboratorio se comprobó una disminución de la presión por efecto vasodilatador y diurético. Al no ser fermentada por la placa bacteriana dental, disminuye el riesgo de caries. Tiene además un efecto protector a nivel gástrico, no produciendo la acidez característica del azúcar blanco. Una forma sencilla de utilizarla es agregando 1 ó 2 hojas al agua de la infusión en reemplazo de los edulcorantes. El calor de la cocción no la destruye; es por el momento la opción más segura y confiable que se conoce. En el mercado puede conseguirse en forma líquida y en polvo, con su nombre comercial.

El azúcar de cereal o miel de cebada, muy utilizada en macrobiótica, es otro endulzante a tener en cuenta. Su absorción es pareja y lenta, disminuye el deseo de comer dulces, y no produce picos de glucemia. Aporta calorías, por lo cual debe medirse en las dietas hipocalóricas. Otro ejemplo es el azúcar de maíz, que aún puede conseguirse en el mercado.

No sólo los azúcares promueven la secreción de insulina, sino también el sabor dulce. Otra razón más para preferir cualquiera de los edulcorantes naturales, ya que éstos van disminuyendo la necesidad de dulces, en oposición a lo que sucede con los edulcorantes artificiales, que la incrementan.

Hay causas orgánicas que explican el deseo de consumir dulces, tales como la necesidad de un aporte rápido de energía y el aumento de la glucemia resultante; esto ocasiona la mayor secreción de insulina y el círculo vicioso ya explicado que se crea a partir de la ingestión de azúcares. Una solución efectiva suele ser abandonar los dulces y reemplazarlos por hidratos de carbono complejos (pan integral, arroz integral, algún tipo de granola, frutas secas) hasta que vaya cediendo, natural y lentamente, la necesidad. Para estos momentos es útil tener preparado un frasco con frutas secas y algunas desecadas, como por ejemplo almendras, avellanas, nueces, semillas de girasol, calabaza, pasas de uva, higos, dátiles, trocitos de manzana desecada, etc. Se eligen algunas y se prepara una mezcla lista para consumir y reemplazar golosinas. ¿Y qué otro anhelo, más profundo, nos hace desear, una y otra vez, saborear cosas dulces?

El cuerpo físico es el eslabón más denso dentro de una serie de cuerpos que conforman al ser humano. Cuando estamos alterados, o excitados, se necesitan hidratos de carbono para que el triptofano, un aminoácido, pueda llegar más fácilmente al cerebro y se sintetice serotonina, un neurotransmisor que induce a estados de serenidad, de reflexión, o al sueño. Si seguimos este razonamiento, cuando buscamos dulces buscamos en forma inconsciente, paz. Al no ser consciente, el deseo es tomado por el cuerpo, y el cuerpo hace exactamente lo que se le pide: buscar alimentos que seren en el sistema nervioso.

Las preguntas a hacerse serían, entonces: ¿qué busco en los dulces? ¿Por qué estoy ansioso? ¿Cuál sería la forma más apropiada de ganar aquello que busco?

Una vez reconocida la verdadera necesidad, que no surge del cuerpo sino de partes más internas, el deseo sustituto por los dulces desaparece. Resulta así porque se va tomando conciencia del verdadero origen de la ansiedad o angustia y se eligen otros caminos más eficaces y saludables para satisfacer esas necesidades. Y entonces sí, se pueden dar los pasos concretos para traer auténtica serenidad y dulzura a nuestra vida.

La alimentación es una base para la buena salud. Si nuestros chicos están sanamente alimentados van a estar mejor posicionados para desarrollar todas sus potencialidades. Entre las responsabilidades de los padres y maestros, además de la educación, el cariño, la protección, la contención y la enseñanza en los Valores, está indudablemente el cuidado de su salud, que se verá muy favorecida por hábitos alimentarios saludables.

(Basado en [Sanarnos mediante la alimentación](#), Susana Zurschmitt, Longseller, Buenos Aires, 2002).



El complemento del Amor

La disciplina

“El Amor sin disciplina es tan deplorable como la disciplina sin Amor.”

Sathya Sai Baba

La disciplina es un asunto serio, vasto y delicado. Proponemos las siguientes ideas con miras a facilitar el comienzo de una profundización en el tema desde una perspectiva diferente. Tradicionalmente, el respeto por normas de disciplina externas y de convivencia forma una parte importante de la vida escolar. Pero es sólo a partir del descubrimiento de la disciplina interna que pueden lograrse cambios perdurables y auténticos, que fortalecen el carácter. Cuando los chicos sienten que las normas y la disciplina son para el beneficio de todos (tanto propio como de los adultos) responden a las mismas con mayor espontaneidad, respeto e incluso entusiasmo. Sugerimos los siguientes objetivos para lograrlo:

1. Consensuar y respetar pautas de convivencia a partir del propio compromiso.
2. Generar estrategias apropiadas para el desarrollo de la disciplina interna.

Algunas actividades están señalizadas. Esto significa que:



Se necesitará un espacio físico amplio o al aire libre



Se necesitará realizar una preparación previa



Edad sugerida



Tiempo estimado de duración



1. Consensuar y respetar pautas de convivencia a partir del propio compromiso



El diccionario de Valores: una actividad para unificar criterios de convivencia junto con los chicos y conocer sus ideas respecto a los Valores.

5+



Se prepara una lista de palabras secretas con las que el docente quiera trabajar, por ejemplo: “Verdad”, “respeto”, “Amor”, “portarse bien”, “ser bueno”, “cuidar a los demás”, “cuidarme a mí mismo”, “ser responsable”, “puntualidad”, etc. Cada participante recibe una palabra secreta y una tarjeta de color. Tiene que escribir en la tarjeta una definición lo más descriptiva posible de su palabra secreta, sin mencionarla en ningún momento. Luego se coloca, a la vista de todos, una gran cartulina titulada: El Diccionario de

2 hs.



32





Valores. Allí se revelarán todas las palabras secretas en columnas. Se juntan las tarjetas de colores con las definiciones y se las reparte de nuevo a los chicos, reunidos en dos o tres grupos. Cada grupo deberá decidir a qué palabra secreta corresponde cada una de las definiciones que les tocó y pegarlas en la columna correspondiente. Es fundamental que todos comprendan que no se trata de “acertar” con la palabra correcta, sino que, entre todos, están decidiendo qué significado tiene cada una de esas palabras para todo el grupo de compañeros.

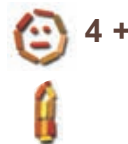
Este Diccionario de Valores podrá quedar a la vista de todos y ser revisado, recordado o modificado en la medida que sea necesario, reflexionando sobre circunstancias y emergentes que se vayan presentando a lo largo del tiempo. Es fundamental que el docente respete en la práctica, tanto como los chicos, los contenidos del diccionario.

Nota: este juego puede adaptarse a distintas edades y circunstancias. Por ejemplo, en caso de tratarse de niños que aún no saben leer y escribir, puede simplificarse la lista de palabras y permitir que los chicos dicten las definiciones al docente y/o le soliciten que lea en voz alta las definiciones ya elaboradas. Los chicos de Nivel Inicial y de Primer Ciclo necesitarán una preparación previa para poder jugar, escuchando, leyendo y escribiendo definiciones de otras palabras, a fin de comprender las características textuales de este tipo de escritos y poder luego recrear sus propias versiones en el juego del diccionario. También podrán hacer las definiciones en parejas o pequeños grupos.



Las reglas del juego: una actividad para reconocer la necesidad de compartir ciertas normas.

Se propone al grupo escribir las reglas para un determinado juego. Puede ser un juego tradicional o inventado por ellos, de mesa o deportivo, con fines didácticos o recreativos, etc. Se registran las reglas por escrito en una gran cartulina, se las revisa, se corrige lo que los chicos crean necesario y una vez que están todos listos, se los invita a jugar.

El docente deberá rescatar a lo largo del juego las situaciones en las que se presenten dudas y recordar que se puede recurrir a las reglas para resolverlas, aceptando incluso que se las modifique si lo consideran necesario. Al finalizar el juego, se realiza una ronda de reflexión. ¿Para qué nos sirvieron las reglas que escribimos? ¿Se puede jugar sin ninguna regla? ¿Qué pasaría si alguien no respeta lo que acordamos entre todos? ¿Y en “el juego de la vida”, para qué nos sirven las reglas? Los mismos chicos serán los que expliquen, basados en la comprensión que brinda la propia experiencia, el porqué y para qué de las reglas, la necesidad de que éstas puedan modificarse de mutuo acuerdo y de que se las respete por parte de todos para poder lograr una convivencia saludable.



En punto: una dinámica para ejercitar la puntualidad.

7 + 
45 min 

La idea es generar interés por llegar a horario mediante un estímulo positivo. Si, por ejemplo, los chicos se demoran en regresar del recreo, se los puede invitar a jugar al “Desafío del segundero”. En cuanto suena el timbre, el docente da cinco segundos de tiempo para estar en la puerta del aula (o un tiempo que le parezca prudencial para su grupo) y a partir de allí, larga un cronómetro. A medida que van llegando los “rezagados”, les va informando cuántos segundos pasaron desde que se terminara el recreo, sin emitir ningún juicio al respecto. Se le entrega a cada chico una planilla en donde deberá ir registrando los datos. El objetivo no es llegar siempre a tiempo, sino superarse a sí mismo y lograr llegar cada vez más cerca del objetivo.

Es fundamental que se aliente a los chicos por sus logros y que no se remarquen las dificultades, a fines de que sean realmente ellos quienes se vuelvan responsables y autores de su propio crecimiento.

2. Generar estrategias apropiadas para el desarrollo de la disciplina interna

¿Quién sabe malas palabras?: un relato de la vida real que incluye una estrategia efectiva para practicar el autocontrol.

En una ocasión, una maestra se encontró con un niño que no podía dejar de decir malas palabras. Las muy traviesas se le escapaban de la boca una tras otra como una gran cascada. ¿Qué creen que hizo la maestra? Sí, las primeras veces se enojó. “Manuel, decir todo eso está muy mal y que no se vuelva a repetir”, le dijo. Pero las malas palabras, tal vez justamente porque eran muy malas, no le hicieron caso y el pobre chico seguía lanzándolas al aire del aula, del patio y de toda la escuela. Todos se quejaban de él y lo miraban con mucho desagrado. Entonces, la maestra, que ya había intentado muchas soluciones, vio que este no era un caso sencillo y decidió ayudar al muchachito. Reunió a todo el grupo en un círculo y les dijo: “No estoy segura de cuántos de ustedes saben malas palabras. ¿Podrían levantar la mano los que conozcan al menos una?”. Con timidez, levantaron la mano tres nenas y dos varones, Manuel entre ellos. “¡Qué bien!”, dijo la maestra para sorpresa de todos. Entonces algunos otros chicos levantaron también sus manos, hasta que todo el grupo terminó asegurando que conocían malas palabras, y ¡más de una! La maestra parecía feliz. “¡Yo sabía que eran todos muy capaces!”, afirmó entonces y se sentó con cara de gran admiración. Todos en el aula estaban bastante desconcertados y no sabían bien si ya podían bajar la mano, hasta que uno de los chicos se animó a preguntar: “Seño, ¿qué tiene de bueno que sepamos malas palabras?”. “Que pese a conocerlas, no las dicen. Eso es muy difícil de lograr y los felicito a todos. Díganme, ¿cómo lo hacen?”.

Con entusiasmo y satisfacción, los chicos fueron compartiendo las estrategias que usaban para no decir malas palabras. “Yo la cambio por otra palabra que no sea mala”, “Yo pienso en algo bueno y así no la digo”, “Yo me acuerdo que si me dicen eso a mí me pone triste y me la callo o lo digo distinto”, “Yo me acuerdo de mi mamá”, “Yo pienso un poquito antes de decirla y así no la dejo salir”. Incluso Manuel contó cómo hacía él para no decir todas las malas palabras que se le querían escapar de la boca. La maestra fue anotando en letras bien grandes esas y muchas otras ideas que

dijeron los chicos e hicieron un hermoso cartel que quedó en el aula. A partir de ese día, no sólo Manuel, sino todos en el grupo, dijeron menos y menos malas palabras. Habían aprendido que podían controlarse a sí mismos y se sintieron, merecidamente, muy capaces por ello.

Tiempo complementario: una reflexión y tres estrategias respecto a ciertas prácticas “disciplinarias”.

La reflexión:

Es una práctica habitual pero muy poco efectiva que un docente, ante diversas situaciones no graves pero, a su criterio, suficientemente irruptivas, solicite a un niño, o a un grupo de ellos, que se retiren de la sala o el aula. Algunas veces esta exclusión del tiempo de trabajo en el aula es acompañada por la sugerencia: “Pensá un poco en lo que hiciste”. Por lo general, los chicos, después de un cierto rato, vuelven a entrar, asegurando: “Ya pensé”, con lo que la situación queda redimida. Otra “solución” habitual es la de quitar el tiempo de recreo para recuperar el tiempo “perdido”. Proponemos tres puntos de reflexión respecto a estas prácticas:

1. ¿Qué “piensa” un chico, solo, en esta situación, sin la guía ni el diálogo facilitador del adulto, y en qué beneficia esta práctica al niño, a su grupo y al docente, tanto en el presente como a futuro?
2. ¿Es la expulsión momentánea del aula un castigo o un beneficio del que gozan los “aburridos y revoltosos”? (O dicho en otras palabras, ¿cómo lograr que el tiempo “dentro del aula” sea lo suficientemente apreciado por parte de los chicos como para no desear perderlo?)
3. ¿Cuál es la diferencia entre castigar abusando del poder y educar en la disciplina a un niño? ¿Es la exclusión de una actividad una sanción punitiva o una práctica con fines verdaderamente educativos? Es decir, ¿cómo pasar de los paliativos disciplinarios al desarrollo interno y la autotransformación de cada niño?

Las estrategias:

1. Ante una acción considerada incorrecta por parte del adulto, explicitarlo dedicando suficiente tiempo para una reflexión grupal, a partir de la cual se acuerda con los chicos qué sucederá en futuras ocasiones si se repite la misma acción. De repetirse el caso, la sanción será educativa ya que estará basada en una consecuencia acordada grupalmente, de antemano, y no en una imposición arbitraria por parte de la autoridad adulta.
2. Si se elige sacar a un chico (o a varios) porque imposibilitan llevar adelante una actividad, puede explicitarse que esto no es un castigo hacia los que se van, sino un beneficio para los que se quedan. Se privilegia así el bien común y los que quedan afuera tienen una posibilidad concreta de aprender de la experiencia y modificar sus futuras elecciones.
3. Generar “tiempo complementario”. Esta estrategia consiste en convertir los problemas en oportunidades, dedicándoles el tiempo y la creatividad necesarios para resolverlos desde el Amor, complemento de la disciplina. Implica la predisposición por parte del adulto de suspender, cuantas veces sea necesario, la concreción de sus propios fines (transmitir un contenido académico, por ejemplo) para responder a las necesidades del grupo. Se aprovechan así los emergentes cotidianos no para excluir a algunos, sino para educar a todos.



Lecturas

Para una alimentación integral:

Curso práctico de panadería artesanal, Pablo Perret, 6 fascículos de Editorial Bienvenidas, Buenos Aires, 2001. Su página web: www.ecohabito.com/artepan tiene recetas de pan integral y cuenta experiencias sobre talleres de pan.

Sanarnos mediante la alimentación, Susana Zurschmitten, Editorial Longseller, Buenos Aires, 2002.

La alternativa vegetariana, Vic Sussman, Editorial Integral, Barcelona, 1993.

Toda la bibliografía de **Angelita Bianculli**, directora de la Esquina de las Flores.

Soja: para preparar varias recetas con porotos de soja, se puede consultar: www.nutriverde.com.ar y www.sojanat.com; ésta última es de la soja envasada no transgénica que se vende en supermercados.

Amamantamiento y crianza. Ñuñu, Asociación de Ayuda Materna: www.amamantar.org

Para profundizar desde nuevas perspectivas la temática de la disciplina en la escuela:

Para leer con los chicos

Cinco enfados, Gabriela Keselman, Aique Grupo Editor, Anaya, Madrid, 2001.

¡Socorro!, nadie me quiere, José Sbarra, Longseller, Buenos Aires, 1996.

Fernando furioso, Hiawyn Oram, Colección Libros de todo el Mundo, Editorial Ekaré, Caracas.

Donde viven los monstruos, Maurice Sendak, Editorial Haper Trophy, Nueva York, 1996.

Claves para padres con hijos muy demandantes, Janet Poland y Judi Graig, Longseller, Buenos Aires, 2000.

Los Derechos del Hombre. Daños y protección a la persona, Cap. V: "Aspectos psicológicos de la impunidad", de José Milmaiene, Ed. Jurídicas Cuyo, Mendoza, 1997.

La educación de la conciencia, Philip S. Gang, Nina Lynn Meyerhorff, Dorothy J. Maver, Colección Nueva Educación, Longseller, Buenos Aires, 1997.

El servicio comunitario como instancia del aprendizaje y de enseñanza en el contexto de la transformación educativa argentina, de Cecilia Braslavsky, Actas del Primer Seminario Internacional de Educación y Servicio Comunitario, Ministerio de Cultura y Educación, Buenos Aires, 1998.

(Se lo puede encontrar en *Aprendizaje en servicio*, Colección Ser Humano, Editorial Troquel, Buenos Aires, 2001.)

Para que leamos los grandes

Claves para disciplinar a los hijos, Esteban Nelson Sierra, Longseller, Buenos Aires, 1999.

A ordenar el baúl

El Instituto Sathya Sai de Educación en Valores Humanos de Argentina está comprometido en generar un espacio en el que los educadores puedan compartir estrategias para la educación en Valores Humanos a través del Baúl de Recursos de **educare** de nuestra página web: www.issevha.org. Aquellos interesados en participar, brindando sus propias sugerencias de cuentos, ideas, juegos, proyectos, etc., pueden enviar su propuesta a: educare@issevha.org, o por correo postal a "Baúl de Recursos Educare", Carlos Casares 1245, (1712) Castelar, Provincia de Buenos Aires, Argentina.

¡Salud!

36
↑



Nº 1:
**La filosofía
de la educación.**



Nº 2:
**La música,
el sonido, el silencio.**



Nº 3:
**Las materias curriculares
y los Valores Humanos.**

Ventas:
publicaciones@issevha.org



Nº 5:
**Prevenición en salud
y nutrición infantil.**



Nº 4:
**La Paz y la armonización
en la escuela.**

siguiente
educare

incluye libros para armar

- > La Verdad, cuando el Amor nutre la palabra y los pensamientos.
Por el Dr. Art-ong Jumsai.
- > Literatura infantil y Valores. *Cuentos, proyectos y sugerencias.*
- > La honestidad. *Estrategias para practicarla en la escuela.*



El Instituto Sathya Sai de Educación en Valores Humanos de la Argentina tiene interés en hacerle conocer su propuesta

¿Quiénes somos?

Una Fundación sin fines de lucro que trabaja para una sociedad más humana, abordando el desafío desde la educación. Desarrollamos cursos de formación docente, trabajo con las familias y planes de acción concretos para escuelas que estén interesadas en la propuesta.

¿Cuál es nuestro proyecto?

Propiciar la puesta en práctica de Sathya Sai Educare (Educación en Valores Humanos), que consiste en establecer como principales metas de la educación, la excelencia humana junto a la excelencia académica. Se favorece así la formación de un carácter íntegro, dispuesto al servicio solidario.

¿Qué modelo de humanidad nos proponemos?

Un ser humano pleno, que pueda desarrollar de modo integral sus potencialidades, basado en valores universales tales como la Verdad, la Rectitud, la Paz, el Amor y la No violencia. Nos proponemos un modelo de ser humano que sea capaz de mantener la coherencia entre el pensamiento, la palabra y la acción y de discernir y decidir con entereza por sí mismo a la hora de hacer frente a los desafíos de la vida.

Para mayor información:

*Carlos Casares 1245 (1712) Castelar
secretaria@issevha.org
www.issevha.org*

El Programa Sathya Sai de Educación en Valores Humanos "Educare" ha sido declarado de **interés educativo y cultural** por la Dirección General de Cultura y Educación de la Provincia de Buenos Aires.