

Agenda:

- Apertura (15 minutos) (pág. 1)
- Actividad 1: La historia de Deisy (15 minutos) (pág. 1)
- Actividad 2: Afirmaciones de la cocina (15 minutos) (pág. 2)
- Actividad 3: Características de los superhéroes de la cocina (45 minutos) (pág. 3)
- Receso (15 minutos)
- Actividad 4: Superpoder secreto (15 minutos) (pág. 4)
- Actividad 5: Cronograma de higienización de la cocina (15 minutos) (pág. 4)
- Actividad 6: Superhábitos de limpieza de la cocina (20 minutos) (pág. 5)
- Cierre (15 minutos) (pág. 6)

Materiales

- Apéndice 1: La historia de Deisy (pág. 7)
- Apéndice 2: Las imágenes de Deisy (pág. 9)
- Apéndice 3: Cualidades de los superhéroes de la cocina (pág. 11)
- Apéndice 4: Elementos de un kit de limpieza (pág. 12)
- Papel rotafolio y marcadores
- Afiches: Una copia impresa de cada afiche por cocina escolar o por participante según recursos disponibles (Afiche: *Superhéroes de la cocina* y Afiche: *Superpoder secreto*)
- Juegos de las tarjetas de tareas: Un juego impresa y plastificado por cada cocina escolar
- Tabla de tareas: Una tabla de tareas impresa y plastificada por cada cocina escolar
- Pegatinas: Varias pegatinas por cocina escolar o por participante según recursos disponibles.

Preparación

Antes de la sesión, los organizadores deben asegurarse de que se impriman suficientes afiches, pegatinas, tablas de tareas y juegos de tarjetas de tareas para que cada grupo de cocina escolar pueda llevarse sus copias.

Las tarjetas deben imprimirse a doble cara y plastificarse. Sugerimos hacer un agujerito en la esquina de cada tarjeta para que el juego pueda colgarse en una anilla para facilitar su almacenamiento y consulta.

Los organizadores de la sesión deben preparar al menos un kit de limpieza con antelación para mostrar a los participantes. Dependiendo de los recursos disponibles del programa y del presupuesto, puede preparar un kit por participante o varios kits por cocina escolar.

3 horas
en total



Plan de lección

Superhéroes de la cocina escolar

Objetivos de aprendizaje

Cuando finalice esta sesión, los participantes serán capaces de:

1. Explicar la importancia de su trabajo.
2. Ilustrar las cualidades de un excelente procesador de alimentos.
3. Enumerar cuáles son los elementos apropiados de higiene y protección personal.
4. Explicar los elementos que deben incluir en un kit de limpieza y como usarlos.
5. Evaluar la limpieza de la cocina y determinar cuáles son las actividades de limpieza requeridas.
6. Completar un cronograma de tareas de limpieza de la cocina.

15 minutos

Apertura



1. Presente a los facilitadores, y a su organización
2. Presente el taller;
 - Este taller trata temas relacionados a la higiene en las cocinas escolares.
 - Tomará 3 horas en total.
 - Este taller es participativo. Habrá muchas actividades en grupos pequeños.
 - Todas las personas del aula tienen cosas que aprender y que enseñar, incluso el facilitador.
3. Repase el cronograma del día.
4. Explique detalles sobre la logística, por ejemplo: donde están los baños, si van a proporcionar café o refrigerios, salidas de emergencias etc.

15 minutos

La historia de Deisy



Use los apéndices 1 y 2, "La historia de Deisy" y "Imágenes de Deisy" (se puede encontrar al final de este documento).

1. Muestre la imagen de **Deisy: Antes** y lea la **parte 1** de su historia.
2. Divida a los participantes en grupos de 2-3 personas. Pídales que conversen sobre la historia en los grupos.
 - "¿Se sienten identificadas con alguna parte de esta historia?"
 - "¿Con qué aspecto se sienten más identificados?"
3. Pregunte: "¿Qué le aportan ustedes a la comunidad escolar?". Anote las respuestas.
4. Pregunte: "¿Qué les aporta a ustedes trabajar en la cocina escolar?". Anote las respuestas.

Afirmaciones de la cocina



1. Explique qué son las afirmaciones:
 - Las afirmaciones son declaraciones positivas que pueden ayudarnos a superar pensamientos negativos y que establecen una intención para nuestros objetivos personales. Cuando las repetimos con frecuencia y creemos en ellas, podemos empezar a hacer cambios positivos. Las afirmaciones son como ejercicios para nuestra mente y nuestra actitud. Estas repeticiones mentales positivas pueden reprogramar nuestro pensamiento, hacernos crecer como personas y transformarnos.
2. Pregunte si alguien puede dar un ejemplo de una afirmación.
 - Muchas afirmaciones se hacen en primera persona; p. ej.: "Soy fuerte", "Valgo la pena".
 - Las afirmaciones transmiten confianza ante los desafíos; p. ej.: "Puedo hacerlo y lo haré".
 - También pueden recordarnos lo que valemos; p. ej.: "Uso mi tiempo y mi talento para ayudar a los demás".
3. Divida a los participantes en grupos de 2-3 personas. Entréguele a cada grupo un set de marcadores y un pedazo de papel rotafolio.
4. Pídale que hagan un afiche con 3-5 afirmaciones que les recuerden su valor, fortaleza e importancia en la comunidad escolar.
5. Las afirmaciones podrían comenzar así: "Nosotros, los procesadores de alimentos, ..."
6. Invite a cada grupo a compartir sus afirmaciones y pegue con cinta adhesiva los afiches alrededor del salón.
7. Lea las afirmaciones del afiche "Superhéroes de la cocina".
8. Pregúnteles a los participantes cómo se sienten cuando escuchan las afirmaciones.
9. Siempre que los sentimientos sean positivos, pregúnteles a los participantes qué pueden hacer para aferrarse a esos sentimientos positivos.

Ejemplos de respuestas posibles:

 - Pueden llevar sus afiches a sus cocinas.
 - Cuanto más lean y repitan estas afirmaciones, y se animen unos a otros, más fuerte será su motivación y su actitud positiva.
10. Entregue una copia impresa del afiche "Superhéroes de la cocina" para cada cocina escolar (si los recursos lo permiten, distribuya uno por participante).

Actividad opcional:

Pide a los participantes que escriban las tres afirmaciones que más les inspiran y motivan, cada una en su propia nota adhesiva. Luego pegarán sus afirmaciones en su copia del afiche "Superhéroes de la cocina" para colgarlas en sus cocinas escolares.

Características de los superhéroes de la cocina



1. Pídale a los participantes que formen grupos pequeños de 3-5 personas.
2. Pídale que, en los grupos pequeños, piensen en las cualidades que **Deisy** debe tener para ser una madre modelo procesadora de alimentos.
 - Pídale a algunos grupos pequeños que compartan las cualidades sobre las cuales conversaron.
 - Explique que, en esta lección, analizarán las cualidades de los procesadores de alimentos.
3. Entréguele a cada grupo un set de marcadores y un pedazo de papel afiche. Pídale que dibujen su interpretación de un superhéroe de la cocina.
 - Pídale a los participantes que consideren:
 - ✓ ¿Qué aspecto tiene un gran procesador de alimentos?
 - ✓ ¿Qué ropa debería tener puesta?
 - ✓ ¿Qué actitud y personalidad tiene?
 - ✓ ¿Cuáles son las cosas que le importan?
 - Aliente a los participantes a que sean creativas para visualizar estas cualidades, usando dibujos en lugar de palabras en sus ilustraciones.
4. Una vez que hayan terminado de dibujar, pídale a uno de los grupos que pegue su dibujo en la pared en el frente de la sala.
5. Pídale a los demás participantes que interpreten lo que ven en el dibujo. Registre las respuestas en la hoja de rotafolio en dos columnas:
 - Aspecto físico, higiene y vestimenta;
 - Cualidades personales.
6. Una vez terminada la interpretación, pídale al grupo pequeño que añada cualquier cosa que se haya omitido.
7. Repita el mismo proceso con todos los grupos, hasta que se hayan presentado todos los dibujos.
8. Como grupo grande, revisen la lista de cualidades y añadan cualquiera que falte.

Consejos para el facilitador

Si a las participantes les cuesta pensar en las cualidades de una superheroína de la cocina, primero haga una actividad de lluvia de ideas con las participantes y cree una lista para que se remitan a ella cuando hagan el dibujo.

Nota para el facilitador: Consulte el documento "Cualidades de los superhéroes de la cocina" para ver algunas cualidades sugeridas, (se puede encontrar en el **apéndice 3**, al final de este documento).

Superpoder secreto



Para esta actividad se necesita:

- un kit de limpieza preparado,
- los documentos: “La historia de Deisy” (apéndice 1), “Elementos de un kit de limpieza” (apéndice 4), y
- las copias impresas del afiche: “Superpoder secreta.

1. Lea la **parte 2** de la historia de Deisy.
2. Pídale a los participantes que mencionen los distintos elementos que creen que Deisy había incluido en su kit. Anote las respuestas.
3. Saque el kit de limpieza que ha preparado y muestre los elementos uno por uno.
4. Pregúnteles a los participantes para qué se debería usar cada elemento y con qué frecuencia se los debería reponer/reemplazar.
5. Aborde estrategias que pueden usar para armar su propio kit de limpieza para su cocina escolar. Pregúnteles a los participantes qué harán en situaciones donde los suministros sean limitados y la escuela no pueda costear su reposición/reemplazo.
6. Entregue una copia impresa del afiche "Superpoder secreta" para cada cocina escolar (si los recursos lo permiten, distribuya uno por participante).

Nota: Los organizadores de la sesión deben preparar al menos un kit de limpieza con antelación para mostrar a los participantes.

Dependiendo de los recursos disponibles del programa y del presupuesto, puede preparar un kit por participante o varios kits por cocina escolar.

Cronograma de higienización de la cocina



1. Pase una por una las tarjetas de las tareas de limpieza de la cocina y pídale a los participantes que expliquen qué ven en cada tarjeta y que mencionen por qué es importante dicha tarea.
2. Pregunte: "¿Qué tareas son importantes en una cocina escolar que podrían no ser tan importantes en casa?".
3. Divida a los participantes en grupos de 3-5 trabajadoras de la cocina, asegurándose de que estén agrupadas con otras que trabajen en la misma cocina escolar.
4. Usando las "Tarjetas de títulos del cronograma", pídale a cada grupo que organice las tarjetas de tareas de limpieza de la cocina en estas categorías:
 - Estas tarjetas deben realizarse varias veces al día según las necesidades (roja)
 - Estas tareas deben realizarse al menos una vez al día (azul)
 - Estas tareas deben realizarse al menos una o dos veces por semana (verde)

5. Después de que cada grupo haya clasificado sus tarjetas, explique que las tarjetas están coordinadas por colores:
 - las tarjetas rojas son tareas que deben realizarse varias veces al día;
 - las tarjetas azules representan tareas que deben realizarse al menos una vez al día;
 - y las tarjetas verdes son tareas que se recomiendan una o dos veces a la semana.
6. Pida a cada grupo que compruebe si han clasificado las tarjetas correctamente.
7. Repasen las tareas con el grupo grande y conversen sobre la frecuencia de las distintas tareas de higienización de la cocina.
 - Pregunte al grupo si hay alguna tarea en la que la frecuencia les haya sorprendido y por qué.
8. Entréguele a cada grupo un cronograma de tareas plastificado y deles la oportunidad de completarlo y debatir qué plan tienen para usarlo en su propia cocina escolar.

20 minutos

Superhábitos de higienización de la cocina



1. En los mismos grupos pídales que hagan una autoevaluación de su cocina escolar, organizando las tarjetas de tareas de limpieza de la cocina usando las tarjetas títulos de autoevaluación:
 - Esta tarea la hacemos bien y con la frecuencia necesaria (verde)
 - Esta tarea podríamos hacerla mejor y/o con mayor frecuencia (amarilla)
 - Esta tarea no la hacemos (roja)
2. Pídales que, en cada grupo, revisen las tarjetas amarillas y rojas, que debatan por qué esas tareas son problemáticas y que identifiquen formas de abordar esas preocupaciones.
 - Dé ejemplos (cómo hacer que la tarea sea más fácil, más divertida, más práctica, más fácil de recordar)
 - p. ej.: Se puede recaudar dinero entre todos, usar jabón con rico olor, elaborar un cronograma.
3. Cada grupo deberá compartir 2 tareas identificadas como problemáticas y presentar sus ideas para superar los obstáculos.

Cierre: Actividad líneas paralelas

1. Dividir a todo el grupo en 2 líneas paralelas una enfrente de la otra, con los participantes viéndose cara a cara.
2. Pídeles a los participantes que identifiquen a su compañero de enfrente con quien compartirán:
 - ¿Qué es lo que más las enorgullece de ser una madre procesadora de alimentos?”
3. Al finalizar, una línea se moverá un espacio a la derecha de manera que todos los participantes queden con una persona nueva. Con el nuevo compañero compartirán:
 - ¿Cuáles son los tres hábitos que van a cambiar cuando vuelvan a su cocina escolar?
4. Repite el proceso, la misma línea se moverá otro espacio a la derecha de manera que todos los participantes queden con otro nuevo compañero. Esta vez compartirán:
 - ¿Qué les ha gustado del taller?
5. Al terminar la actividad, reparte pegatinas a cada participante para que las utilice en su cocina escolar.

La historia de Deisy

Deisy - Parte 1

Me llamo Deisy.

Hace dos años que trabajo como madre procesadora de alimentos. Trabajo en la escuela primaria donde estudian tres de mis hijos. También tengo una hija que va a la escuela secundaria.

Antes de empezar a trabajar en la cocina escolar me sentía incapaz:

- No terminé mis estudios y no sentía que podía ayudar a mis hijos con el estudio.
- No tenemos mucho dinero. Solía saltarme el almuerzo para poder servirles comida a mis hijos a la noche, pero hasta las comidas que les servía no eran tan nutritivas ni variadas como me habría gustado.
- En mi casa, me sentía impotente. No estaba a cargo de la mayoría de las decisiones familiares y, con frecuencia, sentía que mi familia ignoraba mis ideas y sugerencias.
- Sentía muy poca confianza en mí. Me sentía poco importante.

Ahora me siento como una superheroína de la cocina:

Apoyo a mis hijos y a todos los niños de la escuela para que coman comida nutritiva, estén sanos y se centren en su educación.

Me siento llena de energía, porque también estoy comiendo comida nutritiva todos los días y me siento más saludable.

Tengo muchas habilidades.

- Puedo preparar muchas recetas nuevas y siempre estoy aprendiendo otras.
- Ahora sé cómo asegurarme de que las comidas sean nutritivas.
- Puedo crear un presupuesto con el costo de los alimentos y planificar menús deliciosos a bajo costo.

Soy parte de una comunidad de madres empoderadas:

Me hice amiga de muchas personas y la cocina escolar se transformó en mi comunidad:

- En la comunidad de la cocina escolar, escuchamos las ideas de los demás.
- Nos alentamos para ser la mejor versión de nosotras mismas.
- Nos apoyamos para seguir aprendiendo.

En casa, soy una supermamá:

- Soy capaz de planificar y elaborar comidas mejores para mi familia en casa.
- Tengo más confianza y en casa se respetan más mis ideas.
- Mis hijos me ven como un modelo a seguir y respetan mi trabajo.

Deisy - Parte 2

Cuando empecé a trabajar en la cocina escolar, noté que las otras madres procesadoras trabajan muy arduamente para mantener limpia la cocina, pero era muy difícil.

Las mujeres me dijeron que no tenían tiempo ni insumos suficientes para hacer toda la limpieza. Noté que, generalmente, siempre usaban la misma esponja para lavar los platos, limpiar las encimeras e incluso para limpiar lo que se derramaba en la heladera. Le pregunté a otra madre por qué no estaban usando esponjas y paños limpios y me dijo que dejan los insumos de limpieza en otro lugar de la escuela y que era poco práctico ir a buscar los elementos que necesitaban.

Cuando me puse a pensar, me di cuenta de que, como cocineras, necesitamos tener cerca todas nuestras herramientas: la heladera, la estufa, las tablas de picar, las ollas, las sartenes y los utensilios se guardan donde los necesitamos.

Sin embargo, nuestra tarea no consiste únicamente en preparar la comida, sino que también mantenemos la cocina higienizada y limpia para que los niños estén sanos y salvos. Luchamos contra la suciedad y necesitamos nuestras armas secretas a mano.

Junté algunos elementos en la escuela y armé un kit de limpieza especial. Me gusta decir que es mi superpoder, porque soy una superheroína de la cocina y todos los días lucho contra las bacterias, la suciedad, el moho y los hongos.

Deisy: Antes



Deisy: Ahora



Recurso para facilitadores: Cualidades de los superhéroes de la cocina

Aspecto físico, higiene y vestimenta	Cualidades personales
Cabello recogido hacia atrás y cubierto (con gorro o redecilla/cofia)	Detallista
Sin joyas, aros, relojes, pulseras ni collares	Con ganas de aprender
Ropa limpia y ordenada	Apasionada por el bienestar de los niños
Las mangas no deberían cubrir las muñecas	Actitud amigable y positiva
Sin relojes ni pulseras	Sabe trabajar en equipo
Tiene tapadas todas las heridas	Puntual y eficiente
Uñas cortas y limpias; sin esmalte de uñas	Ordenada
La ropa rota debe arreglarse o reemplazarse	Enérgica
Zapatos que cubren los dedos; sin tacones	Flexible / adaptable
Usa delantal	Toma la iniciativa
Usa tapaboca (cuando es necesario)	Confiable / comprometida

Recurso para facilitadores: Elementos del kit de limpieza

Elemento	Descripción
Contenedor	Seleccione un contenedor duradero para guardar los materiales de limpieza. Esto ayudará a mantener todo organizado y facilitará la búsqueda y el traslado de los suministros. El contenedor puede ser un cajón especializado o simplemente un balde con manija
Guantes lavaplatos	Protegen las manos cuando se utiliza la solución de cloro para la desinfección.
Botella de spray	Para llenar con solución de cloro para la desinfección. Esta solución debe ser reemplazada diariamente ya que el cloro se evapora con el tiempo y la solución no será efectiva.
Pañitos	Se utilizan para limpiar las superficies, deben lavarse y sustituirse diariamente por otras limpias.
Cepillo de cerdas suaves	Se utiliza para fregar contenedores de agua, tablas de cortar y otras superficies. Las suaves cerdas eliminan la suciedad sin rayar. Las pequeñas abrasiones y arañazos se convierten en escondites para que crezcan los gérmenes.
Esponjas	Se utilizan para limpiar las superficies y los platos. Las esponjas dan a las bacterias y al moho muchos lugares para crecer, por lo que deben ser reemplazadas con frecuencia (al menos una vez a la semana). Para evitar el crecimiento de bacterias, escurra el agua después de cada uso y deje que se sequen completamente.
Detergente	Elija un detergente concentrado, como el detergente en polvo, que pueda utilizarse para todo tipo de limpieza; vajilla, suelos y superficies.