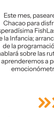
¡DAMOS LA BIENVENIDA A NOVIEMBRE CON TODAS NUESTRAS GANAS Y BUFANDAS!

Este mes, pasearemos sin salir del comedor (por si llueve) por el icónico mercado de Chacao para disfrutar de la increíble gastronomía venezolana; degustaremos al fin la esperadísima FishLasaña de Fish Revolution; celebraremos por todo lo alto el Día Universal de la Infancia; arrancaremos algunas de las situaciones de aprendizaje más inspiracionales de la programación educativa Merakiers; nuestra pedagoga favorita Mar Romera nos habitará sobre las rutinas y hábitos más saludables que podemos inculcar a los pequeños; y aprenderemos a preparar en familia unas ricas magdalenas de calabaza, y a crear un útil emocionómetro casero para identificar cómo nos sentimos en cada momento.

CÓMETE EL MUNDO



Mercado de Chacao.
Continuamos el viaje de Cómete el Mundo embarcándonos en una nueva travesía. En ella, los escolares degustarán una gastronomía venezolana típica del Mercado de Chacao, de la mano de nuestro chef Albert. Un menú con productos frescos, sabores autóctonos y con una gran variedad gastronómica, que hará viajar sin maletas.

¡Buen provecho!
Conoce las recetas de esta jornada en el siguiente link

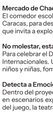
Link a las recetas

DÍA ESPECIAL EN EL COMEDOR

Día Universal de la Infancia.

En noviembre, celebraremos el Día Universal de la Infancia, un día en el que nuestros comensales defenderán la expresión libre. Decoraremos con derechos y crearemos un menú con voz propia.

ACTIVIDADES MERAKIERS



El patio es mucho más que tiempo de recreo.

Durante el tiempo del mediodía, el centro se llena de experiencias significativas que forman parte de la programación educativa Merakiers de este curso. A continuación, te presentamos algunas de las propuestas que ya están dando vida a nuestros espacios:

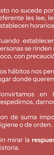
Apadrina2+
Damos comienzo a una actividad enmarcada en el proyecto Impact+, que busca crear sinergias de forma que nuestras decisiones y acciones tengan un impacto positivo en nuestro entorno y en la sociedad. En esta primera sesión, los alumnos y alumnas de 4º, 5º y 6º de primaria reflexionarán sobre lo que significa ser un referente para un compañero más pequeño.

Mercado de Chacao
El comedor escolar se transformará en un espacio que nos transportará simbólicamente a Caracas, para descubrir uno de sus mercados más emblemáticos. Una experiencia sensorial que invita a explorar, compartir y saborear.

No molestar, estamos jugando
Para celebrar el Día Universal de la Infancia, hemos preparado una jornada del proyecto Días Internacionales. Una jornada que da visibilidad a los derechos fundamentales de todos los niños y niñas, fomentar el pensamiento crítico, el respeto y la empatía.

Detecta a Emoción
Dentro del proyecto EmotiOn, en esta jornada, el comedor y el patio escolar se convertirán en escenarios expresivos donde los niños y niñas explorarán distintas emociones a través del juego, la teatralización y la creatividad.

LA MAR DE DUDAS



Maestra, licenciada en pedagogía y en psicopedagogía. Especialista en desarrollo emocional y autora de diversos libros dedicados a la escuela, la infancia y la educación. Miembro de la Asociación Pedagógica Francisco Tonucci (APFRATO).

RUTINAS, HÁBITOS, ACTITUDES Y VALORES.
Educar es un proceso de vida; esto significa que es un camino que se recorre paso a paso y donde la meta se mueve, aunque existe, y la clave es cada uno de los pasos hechos con conciencia.

Conocimiento no es comprensión, saber algo no significa que lo puedo hacer.

Nuestra infancia crece mientras vive. La infancia crece mientras vive. Para transitar de la heteronomía a una autonomía responsable, necesita vivir con referentes amorosos, en un vínculo vertical y unespacio seguro, estructurado y con límites. Aquí, se construyen las rutinas que se convertirán en hábitos; los hábitos entrenan la actitud y, en ella, se arraigan los valores. La familia es el lugar idóneo para construir este ambiente.

Rutinas y hábitos ayudan a los más pequeños a crecer en seguridad, entrenar la resiliencia, superar errores y celebrar logros.

Un hábito es un comportamiento aprendido que convertimos en costumbre a través de la repetición.

Los hábitos se crean porque el cerebro tiende a ahorrar esfuerzo, tiempo y energía para ser más eficiente. Al automatizar algunas acciones cotidianas, no debemos concentrarnos para realizarlas y podemos dedicarnos a otras actividades que sí necesitan de toda nuestra atención.

El cerebro humano, cuando está en el esplendor de sus procesos de madurez (infancia y adolescencia), necesita repetir muchas veces los mismos caminos para que los aprendizajes cogidos con alfileres se conviertan en rutas neurológicas fuertes y habilidades exclusivas de los seres humanos.

Cada vez que aprendemos algo, en nuestro cerebro se crean nuevas conexiones neuronales que se fortalecen cada vez que repetimos la nueva conducta aprendida.

Podemos decir que repetir una conducta muchos días es una rutina. Por ejemplo, lavarse las manos antes de comer. Al principio será necesario repetirlo y provocar de forma explícita que la conducta se ejecute; en ese momento son fundamentales los modelos de los referentes, pero, pasado un tiempo de repetir la rutina, esta se convertirá en hábito.

«La excelencia no es una acción, es un hábito».
Aristóteles

Aristóteles expone que la virtud humana no es una facultad, sino un hábito; surge como consecuencia de la práctica y el aprendizaje. Define los hábitos como aquello en función de lo cual nos comportamos bien o mal respecto de las pasiones. El hábito predispone a un sujeto para la realización perfecta de una tarea o actividad.

Me gustaría que mis hijas fuesen grandes lectoras, escucharan música diariamente, comieran fruta todos los días, durmieran de forma saludable e hicieran ejercicio con regularidad.

Esto no sucede por arte de magia. Esto sucede porque, **desde pequeñitas**, todos los días su referente les lee; les pone música, disfruta comiendo fruta, que siempre está en la mesa, se establecen horarios de sueño y el deporte y el ejercicio físico son valorados.

Cuando establecemos rutinas y hábitos sanos, responsables y envueltos en valores, las personas se rínden menos, son más perseverantes y constantes, y descubrir el mundo poco a poco, con precaución, pero sin miedo, se convierte en parte de la brújula del camino.

Los hábitos nos permiten organizarnos, planificar, dibujar los objetivos en el horizonte hacia el lugar donde queremos ir.

Convertamos en hábitos amorosos nuestras relaciones de convivencia: saludamos, despedimos, damos los buenos días y las buenas noches, y colaborar sin que haya que pedirlo.

Son de suma importancia los hábitos de alimentación; también los hábitos de sueño, de higiene o de orden. Ninguno de ellos, como las normas y los límites, se van de vacaciones.

Sin mirar la **respuesta**, piensa mientras lees quién puede ser el protagonista de la siguiente historia.

Es fácil lidiar conmigo: solo es necesario que seas firme. Muéstrame exactamente cómo quieres que haga las cosas y; tras unas cuantas lecciones, ha desarrollaré automáticamente. Soy el sirviente de todos los grandes personajes y, ¡ay!, también de todos los perdedores. A quienes son grandes, los hago yo así. A los otros, los conduzco al fracaso.

No soy una máquina, aunque funciono con la precisión de un mecanismo y, además, con la inteligencia de un humano. Puedes hacerme funcionar para obtener ganancias o para quedar en la ruina; para mí, no hay diferencia. Tómame, entréname, sé firme conmigo, y pondré el mundo a tus pies. Sé indulgente conmigo, y te destruiré.

¿Quién soy?

EL HÁBITO

Entra en el siguiente link y mándanos la pregunta que quieras compartir con Mar Romera.

Pregunta a Mar

RECETAS EN FAMILIA

MAGDALENAS DE CALABAZA

Para este mes, os proponemos hacer una receta dulce, de temporada y que encantará a toda la familia.

Para esta receta necesitaremos:

- Puré de calabaza. 200 g.
- 3 unidades. Huevo.
- 100 g. Azúcar moreno.
- 60 ml. Aceite de coco derretido.
- 150 g. Harina de almendras.
- 1 cucharadita. Canela.
- 1/2 cucharadita. Nuez moscada.
- 1/2 cucharadita. Jengibre en polvo.
- 1 cucharadita. Levadura en polvo.
- Una pizca. Sal.

Elaboración:

1. Precalentar el horno a 180ºC y colocar las cápsulas de papel en un molde para magdalenas.
2. En un bol grande, batir los huevos con el azúcar hasta obtener una mezcla aireada y de color más claro.
3. Incorporar el puré de calabaza y el aceite de coco y mezclar hasta que esté todo integrado y cremoso.
4. Añadir la harina de almendras, canela, nuez moscada, jengibre, levadura y sal. Mezclar bien con movimientos envolventes.
5. Llenar el molde hasta tres cuartas partes de su capacidad.
6. Hornear de 18 a 20 minutos.
7. Dejar enfriar sobre una rejilla.

Anímate a compartir la receta con nosotros. **¡Etiquétanos en redes!**

ACTIVIDADES EN FAMILIA

Hoy me siento...
Alineada con nuestro proyecto EmotiOn, vamos a crear una herramienta que mejora la convivencia y ayuda a los niños y niñas a identificar y a entender las emociones.
Para crearla, necesitaremos:

- Un cartón por cada miembro de la familia.
- Rotuladores.
- 5 tapones y sus roscas reciclados por cada miembro de la familia.
- Tijeras.
- Cola blanca o silicona.

Una vez tengamos todos los materiales, os contamos paso a paso cómo la haremos:

1. Recortar tantos cartones como miembros de la familia haya.
2. Escribir "Hoy me siento..." y dibujar en cada cartón a un miembro distinto de la familia.
3. Recortar los tapones de botellas vacías.
4. Recortar la cara del dibujo del tamaño de los tapones.
5. Pegar la rosca en el hueco de la cara.
6. Dibujar cada emoción en cada tapón: alegría, tristeza, sorpresa, asco e ira.
7. Enroscar el tapón que represente cómo se siente cada miembro de la familia.

Ahora, cada día, podrás expresar fácilmente vuestras emociones en familia.

Os animamos a seguirnos en nuestras redes y descubrir todo lo que hemos preparado para este curso.

@scolarest_es

scolarest_españa

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

www.scolarest.es