Este octubre, no te vamos a dar calabazas...

Este escalofriante mes, recorreremos, sin salir del comedor, la histórica Ruta de la Seda para descubrir y disfrutar de la deliciosa gastronomía de los lugares por los que pasó. Nuestros niños y niñas degustarán un menú especial elaborado con productos de temporada, ¡terroríficamente delicioso! Además, descubriremos las estimulantes situaciones de aprendizaje que llevaremos a cabo este curso como parte de nuestra programación educativa bajo la filosofía Ubuntu. Nuestra pedagoga favorita, Mar Romera, nos dará algunas claves para educar en el rigor en la era del «todo vale». Y, para terminar, aprenderemos a preparar en casa unos divertidos crepes Frankenstein y a crear unas horripilantes cestas de Truco o Trato para triunfar la noche de Halloween.

Cómete el mundo

Ruta de la Seda. Comenzamos nuestro viaje de Cómete el Mundo con un menú inspirado en el recorrido de la Ruta de la Seda, de la mano de nuestra chef María Luisa Gutiérrez. Una propuesta que reúne sabores de los diferentes lugares que formaron parte de esta histórica ruta, como Italia y Persia, conectando culturas y tradiciones de Oriente y Occidente a través de la gastronomía.

¡Buen provecho!

Conoce las recetas de esta jornada en el siguiente enlace **Receta**

Día especial en el comedor

Menú Halloween 31 de octubre. Para celebrar la llegada de Todos los Santos y Halloween, nuestros comensales podrán disfrutar de un menú especial inspirado en los sabores más característicos del otoño. Una propuesta pensada para disfrutar de los productos de temporada, como las castañas y las setas, y despedir el mes de una forma muy especial.

La mar de dudas

Maestra, licenciada en pedagogía y en psicopedagogía. Especialista en inteligencia emocional y autora de diversos libros dedicados a la escuela, la infancia y la didáctica activa. Presidenta de la Asociación Pedagógica Francesco Tonucci (APFRATO).

El esfuerzo por la precisión: Educar en el rigor en la era del «todo vale».

¡Vivimos en un tiempo peligrosamente anestesiado por la inmediatez, la prisa y el conformismo. Un tiempo líquido donde el «bueno, ya vale», el «más o menos» o el «¡ya he terminado!» pronunciado a la velocidad del rayo se han convertido en la respuesta por defecto de nuestros niños, niñas y adolescentes. Nos da pereza el detalle. Nos asusta la lentitud que requiere lo bien hecho. Nos urge la gratificación inmediata del punto final. Sin embargo, cuando Arthur Costa nos habla de su sexto hábito de la mente, el esfuerzo por la precisión (striving for accuracy), no nos está pidiendo robots perfectos que memoricen datos cuadriculados o acumulen respuestas mecánicas. Nos está pidiendo algo mucho más humano, revolucionario y profundamente conectado con las emociones: el respeto por el propio trabajo, el amor por el detalle y el compromiso con la verdad.

Yo siempre insisto en una máxima que vertebra mi forma de entender la educación: los niños y las niñas no aprenden lo que les enseñamos o les decimos; nos aprenden a nosotros. Nos están viendo siempre, aunque no nos estén mirando. Si vivimos en una sociedad superficial, hiperestimulada y dopamínica, obsesionada con las pantallas y los algoritmos eficientes, donde lo importante es consumir lo siguiente de forma inmediata, es imposible que nuestros menores desarrollen la paciencia y el rigor que requiere la precisión. La precisión no es una perfección obsesiva impuesta desde fuera; es el orgullo de mirar lo que has creado y decir: «Esto soy yo, esto lleva mi firma y he dado lo mejor de mí para que sea excelente».

Cuenta una antigua historia que un caminante se encontró en su ruta con tres hombres que picaban piedra en una cantera. Se acercó al primero y le preguntó qué estaba haciendo. El hombre, sudoroso y malhumorado, respondió con desgana: «¿Acaso no lo ve? Estoy picando esta maldita piedra para ganarme el pan».
El caminante continuó y le hizo la misma pregunta al segundo. Este, con un tono plano y autómata, contestó sin levantar la mirada: «Estoy cortando este bloque. Mido dos metros de largo por uno de ancho y tengo que cumplir con el cupo del día».
Finalmente, el viajero se aproximó al tercer cantero. El hombre trabajaba despacio, acariciando la superficie con la yema de los dedos, midiendo cada golpe de cincel con una paciencia infinita. Al escuchar la pregunta, se secó el sudor de la frente, miró al caminante con los ojos encendidos de orgullo y, señalando el horizonte, exclamó: «Señor, estoy construyendo una catedral».
Esta pequeña historia encierra la verdadera esencia de este hábito. La precisión no es el automatismo del segundo cantero, atrapado en la rigidez de la métrica fría. Tampoco es la queja del primero, que hace la tarea rápido y de mala gana para quitársela de encima. La precisión es la mirada del tercer hombre: la conciencia plena de que cada pequeño detalle, cada milímetro cuidado en el presente, sostiene la grandeza de un proyecto de futuro.

De la chapuza al orgullo de la obra bien hecha
Para que el cerebro de un niño se desarrolle de forma plena, necesita experimentar el proceso completo del aprendizaje. Y ese proceso incluye, obligatoriamente, la revisión, el contraste y la corrección autónoma. Hoy en día, corregimos a los niños y niñas de forma puramente externa —con un bolígrafo rojo, una nota numérica o una validación digital instantánea—, privándoles del placer y de la competencia de la autoevaluación. Pasamos por alto el valor de los procedimientos por fijarnos únicamente en los resultados.
El esfuerzo por la precisión nace de dentro. Es el hábito de aquellos que, al terminar una tarea, no la cierran corriendo para quitársela de encima. Es una disposición mental que nos invita a alternar la mirada: pasar de la visión de pájaro (macrocéntrica) a la lente de aumento (microcéntrica), esa que examina las partes individuales y minúsculas que componen un todo, exigiendo atención al detalle y progresión lógica. Cuando un niño o niña aprende a repasar sus criterios, a confirmar sus datos y a cuidar la estética, no lo hace para complacer al adulto, sino por puro respeto a sí mismo. Al entrenar este hábito, se activa de forma determinante la corteza prefrontal, madurando las funciones ejecutivas y la capacidad de autorregulación.

La precisión también se siente: El valor del error y el "todavía"
En mi modelo de escuela y de educación en familia, el corazón juega un papel definitivo. No podemos desligar la precisión de la emoción. No se puede buscar el rigor desde el miedo o la presión por el castigo, porque el miedo bloquea, nos ancla a la rigidez y nos quita la libertad. Si un peque tiene miedo a fallar, jamás buscará la precisión de forma genuina; simplemente copiará o se paralizará. Equivocarse es maravilloso, siempre y cuando el error sea el trampolín hacia el rigor, una oportunidad natural de aprendizaje y no un fracaso personal.
En esta línea, encaja a la perfección la teoría de la «mentalidad de crecimiento» de Carol Dweck. Esta propuesta nos recuerda que la inteligencia y las habilidades se desarrollan mediante el esfuerzo, la dedicación y la práctica, en lugar de ser rasgos innatos e inmutables. Cuando un niño, niña o un adolescente se frustra ante una tarea meticulosa y nos dice: «¡Es que no me sale de forma exacta!» o «¡No sé cómo comprobar este dato!», la mirada del referente adulto debe activar esa maravillosa palabra mágica: «¡Todavía, cariño; todavía!». Ese "todavía" le da al cerebro el permiso necesario para no rendirse, abriendo la puerta a la resiliencia y al aprendizaje continuo, transformando la limitación en una oportunidad de mejora.

Como argumenta el propio Costa, esto va de gestionar la urgencia de la respuesta y aplicar pausas estratégicas. Para cultivar este hábito en el aula y en casa, sugiero algunas recomendaciones prácticas basadas en el entrenamiento diario:

- **Sustituir el bolígrafo rojo por la pregunta:** Cuando un niño o niña te entregue un trabajo impreciso, incompleto o hecho a la carrera, no le pongas una nota. No le des la respuesta correcta de inmediato. Hazle preguntas reflexivas que lo inviten a mirar de nuevo: ¿Está tan claro como tú querías? ¿Qué parte del plan sí funcionó y cuál requiere revisión?
- **Menos cantidad y más profundidad:** No necesitamos que hagan treinta ejercicios idénticos en piloto automático. Necesitamos que hagan tres, pero que, en esos tres, entiendan el porqué de cada paso, disfruten del procedimiento y verifiquen sus resultados con conciencia plena. Es preferible diferenciar claramente lo que es simplemente "trabajar" de lo que es realmente "aprender".
- **La precisión lingüística:** El pensamiento y el lenguaje son las dos caras de una misma moneda. Evitemos el lenguaje vago. Pedir al niño, niña o adolescente que traduzca y formule sus ideas con palabras exactas, precisas y ricas (alfabetización emocional y conceptual) estructura sus mapas mentales de manera ordenada. Decir «pásame eso de ahí» no es lo mismo que nombrar el mundo con exactitud.
- **Entrenar en escenarios ficticios:** Al igual que los demás hábitos, la precisión se entrena cuando estamos en calma, no en el momento del conflicto o del examen. Utilicemos puzles, construcciones, juegos de estrategia, la lectura compartida o la música para saborear los procesos que no tienen un resultado inmediato y que exigen minuciosidad.

Ejemplos prácticos: El paso del "ya vale" al rigor consciente
Para entrenar la mente en esta disposición, la clave está en transformar el lenguaje y las dinámicas cotidianas tanto en el hogar como en la escuela. A continuación, se muestran algunos ejemplos prácticos de cómo intervenir según el escenario:

Situación cotidiana	Lenguaje del conformismo ("Ya vale")	Lenguaje de la precisión (Enfoque Costa y Dweck)
Al redactar un texto o descripción	«Está muy bien escrito, qué listo eres»	«Me gusta que hayas buscado el adjetivo exacto para describir la escena sin caer en generalizaciones»
Al terminar un dibujo o maqueta a la carrera	«¡Qué bonito! Venga, a guardarlo»	«Veo que has terminado rápido. Miremos con la lente de aumento: ¿los bordes están tan limpios como planificaste?»
Al resolver un problema matemático o lógico	«Te ha dado 24, está mal, bórralo»	«El resultado no coincide, pero analicemos el procedimiento: ¿en qué paso del plan se desvió la exactitud?»
Al expresarse de forma vaga en casa	«Trae lo que te has dejado en el mueble»	«Por favor, indícame con precisión: ¿te refieres a la libreta azul que está en el segundo cajón?»
Al colaborar en las tareas del hogar (poner la mesa)	«Venga, tira los cubiertos ahí de cualquier forma que hay prisa»	«Vamos a poner la mesa con cuidado: ¿está cada cubierto en su lugar correspondiente y alineado con el plato?»
Al preparar una receta de cocina juntos	«Echa un chorro de leche ahí y ya está, a ojo»	«La receta nos pide una cantidad exacta. Vamos a medir con cuidado los mililitros para que el bizcocho nos salga perfecto»

Un compromiso con su futuro y su libertad
En tiempos de Inteligencia Artificial, donde las máquinas procesan datos a velocidades sobrehumanas y generan respuestas instantáneas, la verdadera ventaja competitiva del ser humano ya no es acumular información, sino saber validar su veracidad y actuar con criterio ético. Un ciudadano que no ha entrenado el hábito de la precisión, que no sabe verificar, contrastar ni buscar el rigor en la información que consume, es un ciudadano profundamente manipulable, esclavo de las verdades a medias y de los titulares fáciles.
Como sostiene José Antonio Marina, la inteligencia no sirve para conocer, sino para dirigir la acción. Y la libertad comienza, precisamente, con la capacidad de inhibir el impulso primario para dar paso a la reflexión consciente.
No busquemos menores perfectos. Busquemos personas meticulosas, curiosas, con raíces profundas en sus valores y capaces de mecerse con el viento sin romperse. Niños y niñas que amen lo que hacen y que comprendan que el cuidado y el rigor en sus pequeñas tareas diarias son el reflejo de la dignidad con la que deciden habitar el mundo. Al fin y al cabo, educar es aprender viviendo, y la vida merece ser vivida con total nitidez.

Mar Romera

Recetas en familia
Crepes Frankenstein

Para este mes, os proponemos hacer una receta monstruosamente divertida, original y llena de imaginación, una forma diferente de disfrutar de las verduras que encantará a toda la familia.

Elaboración:

1. Lavar y picar finamente las espinacas.
2. En un bol grande, mezclar la harina integral, la leche desnatada, los huevos, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Agregar las espinacas picadas y mezcla bien.
3. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio-alto y untar con aceite.
4. Verter una pequeña cantidad de la mezcla en la sartén caliente y extender uniformemente para formar la crepe.
5. Cocinar durante 2 minutos o hasta que los bordes se doren, luego girar la crepe y cocinar el otro lado durante otros 2 minutos hasta que esté dorado.
6. Repetir el proceso para hacer las crepes restantes.
7. Llenar las crepes con lo que más te guste y cerrar las crepes formando rectángulos.
8. Para decorar, utilizar las aceitunas negras y las zanahorias dando forma a la cara de Frankenstein.

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

Ingredientes	Cantidad
Espinacas frescas	75 g
Harina integral	125 g
Leche desnatada	250 ml
Huevos	2 u
Sal	2.5 g
Pimienta	1 g
Zanahorias	2 u
Aceitunas negras	6 u
Aceite de oliva	10 g

Actividades en familia
Cesta Truco Trato

Vamos a crear una horripilante cesta con forma de calabaza, perfecta para completar nuestro disfraz en la noche de Halloween y para guardar todos los caramelos que consigamos durante el truco o trato.

- Un vaso de cartón grande
- Cartulina o papel de color naranja
- Cartulina negra (o de otro color para los detalles)
- Pegamento en barra o cola blanca
- Tijeras
- Cuerda, cinta o tira de tela para el asa

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

1. Forrar el vaso con cartulina o papel de color para crear la base de nuestra calabaza.
2. Recortar varias tiras de cartulina del mismo tamaño.
3. Pegar uno de los extremos de cada tira en el interior superior del vaso, distribuyéndolas de forma uniforme.
4. Doblar las tiras hacia abajo y pegar el otro extremo en la parte exterior de la base del vaso para conseguir la característica forma redondeada de una calabaza.
5. Recortar los ojos, la nariz y los dientes en una cartulina de otro color.
6. Pegar los elementos de la cara sobre las tiras de cartulina para dar vida a nuestra calabaza.
7. Hacer dos pequeños agujeros en lados opuestos del vaso y pasar por ellos una cuerda, cinta o tira de tela para formar el asa.

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

Scolarest España @scolarest_es

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

www.scolarest.es