

Experiencias

Taller Cocina Divertida «Feliz aprendiendo»

Cooking is fun 'Happy learning' workshop

M. P. Bello Jiménez, A. M. Cruz Campo¹

Resumen

Con la elaboración de sencillas recetas por parte de alumnos con ceguera o discapacidad visual, siendo estos de diferentes edades y etapas educativas, se persigue como objetivo educativo que, además de divertirse, consigan reforzar la autonomía, la autoestima, la competencia social, el nivel de coordinación visomanual y demostrar a sus progenitores que son capaces de desenvolverse en la vida diaria con independencia y autonomía, sin ser ninguna carga social, ni familiar, así como disuadirlos de la imagen negativa de la discapacidad visual.

Palabras clave

Autonomía personal. Autoestima. Competencias sociales. Coordinación visomanual. Cocina.

Abstract

Visually impaired pupils of various ages and years of schooling prepared food from simple recipes in a fun-filled exercise designed to reinforce autonomy, self-esteem, social skills and hand-eye coordination. With this exercise, participants proved to their parents that they were able to perform daily living tasks independently and constituted neither a social nor a family burden, thereby countering the negative connotations of visual disability.

¹ M.ª de la Paz Bello Jiménez (mpbj@once.es) y Ana M.ª Cruz Campo (amcc@once.es). Maestras en el Equipo Específico de Discapacidad Visual de Ciudad Real, calle Ruiz Morote, 9, 13001 Ciudad Real (España).

Key words

Personal autonomy. Self-esteem. Social skills. Hand-eye coordination. Cuisine.

Segundo Premio del II Concurso de Experiencias de Innovación en Servicios Sociales de la ONCE, 2017

Presentación y justificación

En la actualidad, uno de los principales retos sociales de los países desarrollados es la atención a las personas en situación de dependencia. Se trata de atender las necesidades de aquellos individuos que requieren ayuda para la realización de las actividades básicas de la vida diaria y para poder ejercer plenamente sus derechos de ciudadanía, como pueden ser, entre otros, los niños y jóvenes ciegos y deficientes visuales.

En nuestro país, los poderes públicos deben realizar «una política de previsión, tratamiento, rehabilitación e integración de los disminuidos físicos, sensoriales y psíquicos a los que prestarán la atención especializada que requieran», amparándoles en sus derechos (Constitución Española, art. 49).

La Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social protege de manera singular a las niñas, los niños y las mujeres con algún tipo de discapacidad. Y, en lo referente al derecho a la Educación, se asegura un sistema educativo inclusivo, prestando atención a la diversidad de necesidades educativas del alumnado con discapacidad, mediante la regulación de los apoyos y ajustes correspondientes (Real Decreto Legislativo 1/2013).

«La ONCE colabora, en régimen de complementariedad, con las administraciones públicas, para el mejor cumplimiento de sus fines sociales y para el desarrollo de políticas transversales que favorezcan su implantación y arraigo en la sociedad» (Real Decreto 394/2011).

Los niños y jóvenes con baja visión o ceguera total pueden verse discriminados en una sociedad en la que se juzga a los individuos por su apariencia física más que por

sus cualidades como personas. Esta realidad puede repercutir de gran manera en su autopercepción e imagen social, provocando el que vivan su discapacidad visual como algo negativo, que de alguna manera impida sus posibilidades de relación y consideración social. Ello deriva en muchas ocasiones en una cierta «invisibilidad», dejando de participar y de asumir actividades y las funciones habituales de su edad y género.

Hay una gran variedad de factores que, sumados, pueden producir una baja autoestima en los niños con discapacidad visual:

- En algunas familias se tiende a sobreprotegerlos, considerándolos incapaces de cuidarse por sí mismos o de tomar decisiones que les atañen.
- Desde que nacen o adquieren la ceguera o baja visión, algunos los consideran personas dependientes.
- En la mayoría de las ocasiones no se piensa en ellos como personas capaces de llevar una vida normalizada, al igual que las personas sin ninguna discapacidad.
- Parte de la sociedad puede llegar a considerarlos como personas débiles, enfermas, una carga, improductivas y, en ocasiones, «dan lástima».

En una sociedad tan competitiva como en la que vivimos y en la que priman los valores externos y físicos, se hace necesario un gran trabajo personal de construcción de autoestima positiva, siendo una de sus finalidades el buen ajuste a la discapacidad visual.

Es fundamental educar a las familias, educar en las escuelas y educar a la sociedad, pero, sobre todo, se hace necesario educar, en primer lugar, a los propios niños con baja visión o ceguera total, para que tengan noción de su ser, para reafirmar su personalidad y para fomentar su autonomía y participación social. Ya que, como dice John Dewey, «La educación es un proceso social. La educación es un crecimiento. La educación no es una preparación para la vida, la educación es la vida misma».

Con referencia a lo anteriormente dicho, la influencia sobreprotectora y negativa familiar y las características de la sociedad actual hacen que estos niños puedan presentar, en algunos casos, complejos de todo tipo, inhibiciones, miedos, ausencia de habilidades sociales, dificultades para tomar decisiones, etc.

Todo esto causa, a la vez, dificultades para la inclusión escolar y social de nuestros alumnos. Sin un buen nivel de autoestima personal y sin un adecuado manejo de las interacciones sociales, es muy difícil enfrentarse a un mundo tan hostil como puede serlo, muchas veces, el nuestro. Por ello, es necesario intervenir en este terreno, fomentando la capacidad de aceptarse a sí mismo para favorecer una valoración positiva de su ser, para saber relacionarse con el entorno y creerse valedor en las habilidades diarias.

«Descubrir lo que uno está capacitado para hacer y asegurarse una oportunidad para hacerlo, es la clave de la felicidad» (Dewey, 1995).

Partiendo de estas premisas, hemos considerado importante realizar este taller en el que los alumnos, desde los 2 años hasta los 12, pueden aprender a valorarse y a relacionarse adecuadamente, teniendo como hilo conductor de toda la actividad fomentar la autonomía personal. De esta forma, también se contribuirá a mejorar la calidad de vida de este colectivo que, durante años, se le ha considerado dependiente del resto.

Creemos que es en los primeros años cuando las familias tienen que hacer frente a todo lo que supone que un hijo tenga un déficit visual, tanto desde un punto de vista emocional, como familiar (organización de la unidad de convivencia, cambio de roles, normas educativas, ocio y tiempo libre, atención a otros hijos, relación de pareja...). El cómo se lleve a cabo el ajuste a la nueva situación y cómo se reorganicen las relaciones familiares van a determinar el desarrollo más o menos adecuado del menor y la funcionalidad o disfuncionalidad de las relaciones familiares.

Consideramos que la comunicación entre personas con experiencias parecidas, ayuda a superar las «crisis» y a «normalizar» la vida cotidiana. Con el fin general de aportar experiencias que ayuden al alumnado y a sus familias a adquirir conocimiento sobre cómo desenvolverse en esas situaciones cotidianas y para que desde el conocimiento puedan potenciar su autonomía en distintos espacios domésticos, se creyó conveniente proponer esta actividad dirigida a la unidad familiar:

- Por una parte, propiciando la autonomía del alumnado a través del disfrute en la elaboración de las recetas propuestas, así como de la socialización entre el grupo de iguales.

- Por otra, los padres asistieron a una charla-tertulia, de la mano de la psicóloga del equipo y de la trabajadora social. En dicha tertulia se abordaron temas de sumo interés relacionados con la autonomía y la gestión de las emociones.

Para llevar la idea a la realidad basamos la actividad en los principios pedagógicos de la Escuela Nueva, como **marco teórico** de nuestra acción, siendo las principales teorías que forman este movimiento (La Escuela Nueva, 2010):

- *La escuela debe estar situada en la vida.* Debe ser vitalista y los alumnos deben aprender para la vida. Debe ser dinámica y evolucionar al mismo ritmo que lo hace la sociedad en la que se encuentra.
- El niño es la única realidad en torno a la cual debe efectuarse la programación escolar y las actividades del docente. El niño debe manifestar sus intereses espontáneamente y ha de motivarse para el trabajo. Ha de tener autonomía para desarrollarlos. Los intereses del niño son el centro en torno al que se organizan los contenidos y actividades.
- *La escuela debe ser activa.* Para que la enseñanza y el aprendizaje sean más eficaces. La escuela ha de ser una institución en la que predomine la espontaneidad, la autonomía y la autoactividad.
- *La escuela debe ser una auténtica comunidad vital:* En la escuela debe vivirse como en una verdadera sociedad, con compañerismo y solidaridad.

Esta idea tiene que ser encauzada mediante la colaboración de los padres y de otros elementos del colectivo social.

- *Es necesario revalorizar el papel del maestro.* La autonomía y libertad del niño produce necesariamente un cambio en el papel del maestro. Este ha de ser observador y descubrir los intereses y necesidades de los niños, y despertar sus posibilidades.

Objetivos

Objetivos generales

- Potenciar en el alumnado el desarrollo de la autonomía en las actividades de la vida diaria y propiciar experiencias en las que incentivar la competencia social.
- Facilitar el encuentro entre familias, dándoles la oportunidad de interactuar y exponer su experiencia vital como padres de niños con déficit visual grave.

BELLO, M. P., y CRUZ, A. M. (2017). Taller *Cocina Divertida «Feliz aprendiendo»*. *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 71, 42-67.

- Demostrar a los padres, a través de las distintas recetas elaboradas, que sus hijos pueden ser capaces de alcanzar una autonomía funcional que les permita ser independientes.
- Aumentar la autoestima y el ajuste a la discapacidad visual.

Objetivos específicos

Autonomía. Desarrollo

- Visual: Localizar objetos estáticos y dinámicos. Detectar obstáculos al desplazarse en un espacio reducido como es la cocina.
- Auditivo: Identificar, localizar, discriminar y familiarizarse con los sonidos relacionados con este espacio.
- Táctil: Reconocer peso, forma, tamaño, dureza, textura, temperatura de los ingredientes y utensilios que se usen en el proceso de elaboración de las recetas.
- Olfativo: Familiarizarse y llegar a reconocer los distintos olores.
- Gustativo: Identificar sustancias, dulce, salado, agrio....
- Motricidad fina: Trabajar la coordinación visomotora, bimanual y la prensión de objetos.
- Conceptos corporales: Movimiento de diferentes partes del cuerpo. Identificar las funciones de algunas partes del cuerpo. En este caso: miembros superiores, presión y desinhibición de los dedos.
- Lateralidad. Reforzar: izquierda, derecha, sobre sí y en el otro y en los objetos.
- Conceptos espacio-temporales. Trabajar conceptos: dentro, fuera, encima, debajo...; círculo, cuadrado...; mucho, poco...; largo, corto...; subir, tirar...; antes, después...

Autonomía. Actividades de la vida diaria

- Hábitos de higiene: usar el baño, lavarse las manos.
- Habilidades instrumentales: desenvolver y abrir alimentos (paquetes de galletas, azúcar, cacao, bolsa de patatas, tetrabrik), desenroscar tapas y tapones, envolver con papel de aluminio, film transparente...
- Utilizar electrodomésticos: enchufar, desenchufar, conocer las medidas de seguridad... Conocer el reloj digital (tiempos de elaboración de la receta).
- Limpieza: recoger, ordenar, colocar, fregar, secar, dosificar jabón...
- Poner y quitar la mesa: colocar mantel, cubiertos...
- Cocina: conocer la función de algunos elementos de la cocina (microondas, exprimidor, fuentes, platos, cubiertos...); conocer las técnicas básicas para cocinar (pelar, cortar mitades, en trozos, rebanadas, pelar huevos, batir, exprimir, untar, amasar, mezclar y remover...; dosificar ingredientes, seguir recetas, controlar el tiempo de cocción).
- Comportamiento en la mesa: Sentarse bien en la mesa y mantener comportamientos adecuados. Localizar, reconocer y utilizar correctamente los útiles de la mesa (cuchara, tenedor, cuchillo, servilleta...).

Competencia social

- Conocer y actuar de acuerdo a sus posibilidades y limitaciones... Autoconcepto y autoestima.
- Reflejar emociones a través de la expresión facial. Saber iniciar, mantener y terminar una interacción con el otro. Habilidades no verbales y verbales.
- Pedir, ofrecer y rechazar adecuadamente ayuda. Compartir materiales. Cooperación.
- Conocer y respetar normas, en el contexto. Normas.

- Reconocer, identificar, reaccionar, expresar y manifestar sus sentimientos y los de otros. Asertividad.
- Pedir y esperar turno, valorar el trabajo de sus compañeros, asumir responsabilidad, iniciar y terminar tarea, participar espontáneamente de forma adecuada. Habilidades interactivas.

Para atención temprana

- Sujetar, coger, apretar, soltar objetos.
- Pasar un objeto de una mano a otra.
- Utilizar pinza doble y triple.
- Sacar/meter objetos pequeños de/en envases.
- Ensartar macarrones.
- Clasificar legumbres.
- Tocar y modelar: harina, arroz, azúcar...

Para el encuentro con padres

- Facilitar espacio de encuentro para padres de niños de atención temprana, Infantil y Primaria.
- Posibilitar la exposición, por parte de las familias, de la experiencia vital de cada una de ellas.
- Orientar, desde la experiencia y la formación profesional, respecto a pautas que pueden considerarse adecuadas para facilitar la funcionalidad familiar.

Población destinataria de la experiencia

Este taller va dirigido a alumnos de atención temprana, Educación Infantil, Primaria y a sus acompañantes, así como familias atendidas por el Equipo Específico de Atención Educativa al alumnado con ceguera o deficiencia visual grave, porque, en nuestra sociedad en general y en los familiares en particular, se tiende a considerar al deficiente visual o ciego total como una persona dependiente del resto y, por tanto, una carga social, llevándoles a tener, inequívocamente, una imagen negativa de la discapacidad visual.

BELLO, M. P., y CRUZ, A. M. (2017). Taller *Cocina Divertida «Feliz aprendiendo»*. *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 71, 42-67.

Esta actividad se ha realizado con la idea de crear espacios para el desarrollo de una ocupación creativa del ocio y el tiempo libre de los niños afiliados. Pero, además, con la idea de que la participación en actividades de promoción cultural, recreativa, artística y deportiva aportan beneficios para la aceptación de la ceguera o deficiencia visual, la autonomía personal, la adquisición de habilidades sociales, la participación en actividades de grupo y la progresiva inclusión social de su entorno. También se llevó a cabo con la idea de que el grupo de niños ciegos y deficientes visuales que atendemos se vea capaz de desarrollar una vida autónoma y, de esta manera, no se sientan diferentes al resto, ya que aunque ellos hacen lo posible por integrarse en la sociedad a la que pertenecen, a menudo se les acusa de no poder por su baja visión, creándoles el problema de su ceguera, un sentimiento de aislamiento, una situación de soledad, de disminución de sus relaciones sociales, de sentirse encerrados en su propio domicilio.

Temporalización y fecha de realización

La actividad se realizó el sábado día 9 de abril de 2016, de 10.30 horas a 16.30 horas, llevando a cabo la secuencia de actividades como sigue:

- 10.30 h – Presentación de los componentes del grupo y familias, del entorno, de los materiales y de las recetas que íbamos a realizar, para pasar posteriormente a separar al grupo en dos. Por un lado, un grupo de padres, para la actividad del encuentro entre familias y, por otro lado, un grupo con los alumnos para la realización de las diferentes recetas.
- 13.00 h – Finalización del recetario y preparación de la mesa.
- 13.30 h – Se unen los papás y compartimos tanto los platos aportados por las familias desde su domicilio como los realizados por los alumnos en la actividad.
- 15.30 h – Recoger, limpiar lo manchado y ordenar.
- 16.00 h – *Photocall* y entrega de diplomas.
- 16.30 h – Despedida.

BELLO, M. P., y CRUZ, A. M. (2017). Taller *Cocina Divertida* «Feliz aprendiendo». *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 71, 42-67.

Metodología

El taller fue un medio para promover, a través de la realización activa, creativa y personal del tiempo libre:

- La participación dinámica.
- Las relaciones interpersonales.
- El desarrollo personal.
- La mejora de la visión familiar de este colectivo.
- La aceptación de la ceguera o deficiencia visual.
- La autonomía personal.
- La adquisición de habilidades sociales.
- La inclusión social.

Para la realización de este taller nos hemos inspirado, entre otros, en las teorías pedagógicas de María Montessori: «El niño que tiene libertad y oportunidad de manipular y usar su mano en una forma lógica, con consecuencias y usando elementos reales, desarrolla una fuerte personalidad». Y de las de Dewey: «La educación es la reconstrucción continua de la experiencia, que tiene por objeto extender y profundizar el contenido social». «El ideal no es que un niño desarrolle conocimientos, sino que desarrolle capacidades».

Teniendo en cuenta las teorías mencionadas, hicimos que, desde los inicios, el alumnado tuviese una máxima participación en cada momento del desarrollo de la actividad. Desde la decoración de los espacios, la elección de recetas, a su posterior realización.

El grupo era heterogéneo, estaba formado por niños con distintos déficits visuales, sin déficit visual (familiares, amigos, compañeros de colegio), diferentes culturas y diferentes edades, de tal forma que formamos varios subgrupos manteniendo esa heterogeneidad. Los de mayor edad hacían el papel de monitores del resto de niños que formaban el subgrupo, siempre guiados por el adulto.

Los maestros

Se hacía necesario contar con la participación de profesionales debidamente formados y conocedores de estos alumnos, de sus necesidades y problemáticas para

transmitirles el conocimiento de que son capaces de actuar sin depender en todo momento de sus padres y profesores, y favorecer que se conviertan en personas curiosas y creativas, respetando al niño en sus aptitudes y capacidades para que lleguen a aprender y a pensar por sí mismos.

Estos profesionales hemos sido dos maestras, un maestro, la trabajadora social y la psicóloga, personal apoyado por el resto del Equipo de deficientes visuales y ceguera total de la ONCE y voluntarios (familiares y acompañantes).

Espacios ordenados

Se cuidó la organización de los distintos espacios procurando ofrecer a los alumnos un ambiente ordenado, donde se pudieran mover libremente y que les facilitara el autoaprendizaje.

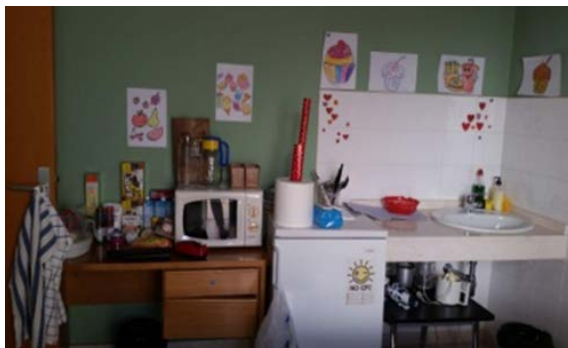
En él se tuvo en cuenta:

- El orden y la seguridad, prestando atención a las características del alumnado y las del ambiente, para que pudiesen trabajar sin la asistencia constante de los profesionales.
- Algunos elementos que mejorasen o interfiriesen la percepción espacial, que podían ser visuales (el sol, las ventanas, otros focos de luz...), auditivos (voz del profesor, compañeros, ruidos de la calle...) y físicos (los que se perciben mediante el tacto de manos y pies; barandilla, paredes, escaleras...).
- Cada zona de trabajo y de juego se equipó con mesas adaptadas al tamaño de los niños, dejando espacios libres en el suelo para las manipulaciones de los más pequeños. La organización de los materiales se hizo de forma sistemática y por grado de dificultad.

Para llevar a cabo las distintas actividades que se realizaron, se contó con el local de la Agencia Administrativa de la ONCE. Concretamente, con:

- El despacho del Servicio Médico, el cual se habilitó como cocina, con frigorífico, microondas, batidora, fregadero, tres contenedores de desechos (uno para pa-

pel, otro para plásticos y, por último, uno para orgánicos) y otros enseres que se necesitaron para la realización de las diferentes recetas.



- Un patio de luces, contiguo al despacho del médico, en el que se pusieron unas mesas a modo de encimera para la realización de las tareas.



- El despacho de los maestros, que se utilizó para las actividades de atención temprana e Infantil, al que, con un cartel, lo llamamos *Cocina-mini*. En él se puso una cocinita realizada por las maestras con material reciclado y diferentes recursos relacionados con la alimentación y acordes con el taller que se iba a realizar.



- El salón de vendedores lo llamamos *comedor*, ya que se utilizó para preparar la mesa donde más tarde compartiríamos con los padres y familiares las recetas realizadas.



- El salón de actos se utilizó para la actividad que realizaron la trabajadora social y la psicóloga con los padres mientras los alumnos preparaban la comida.

Todas estas zonas fueron adornadas con diferentes dibujos que, con anterioridad, habían elaborado los niños, y cuyo motivo era la cocina.



Competencia social y ajuste a la discapacidad visual

Teniendo en cuenta los aspectos sociales, la actividad fue como una prolongación de la vida escolar, llevando a ella la libertad, el orden, la responsabilidad, etc. Conceptos estos que solo tienen sentido en el grupo humano donde niños y niñas han de aprender a convivir y a colaborar con otros, tal como en la sociedad real.

Promovimos la interacción entre el alumnado que componía el grupo, utilizando el lenguaje corporal, la expresión facial y la verbal, para asegurar, de esta forma,

BELLO, M. P., y CRUZ, A. M. (2017). Taller *Cocina Divertida* «Feliz aprendiendo». *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 71, 42-67.

la comunicación, el intercambio de ideas, el aprendizaje de la cultura, la moral, la ética, etc.

Consideramos que la realización de actividades en grupo hace que el niño desarrolle hábitos de convivencia y cooperación que le prepara para la vida que le toque vivir. Por ello, se fomentó la convivencia entre iguales: socialización, trabajo en equipo, respeto a los demás, tolerancia, resolución de conflictos.

Se reforzó su implicación, su participación de manera espontánea en el desempeño en las distintas tareas, la manera de relacionarse entre ellos, para ayudarles en la formación positiva de su autoimagen.

Con la exposición a esta actividad, los niños tuvieron la oportunidad de conocer sus propias posibilidades y limitaciones, así como afrontar una postura positiva ante ella.

Familia

Intentamos hacer llegar a los padres y familiares la filosofía Montessori: «El rol del adulto es guiar al niño y darle a conocer el ambiente en forma respetuosa y cariñosa. Ser un observador consciente y estar en continuo aprendizaje y desarrollo personal».

Materiales

Seleccionamos materiales lo más diversos posibles y que fueran sencillos, naturales y que el alumno pudiera encontrar en su día a día, resultándoles motivadores y significativos, presentándolos de forma agrupada según su utilidad y función. Tanto en la cocina como en la guardería, los materiales fueron adecuados a la edad y a lo que se iba a trabajar en cada momento.

Dimos importancia a los elementos utilizados por considerarlos una fundamental fuente de información, facilitadores de juegos, idóneos para captar el deseo y la curiosidad de aprender.

De manera general, a los materiales usados en la actividad se les dio un sentido didáctico, con una consideración experimental, funcional, de relación, potenciando la

estimulación visual sin olvidar la importancia del resto de estimulaciones (el gusto, el tacto, el oído). De los diferentes alimentos pudieron apreciar: texturas, color, olor, formas y figuras geométricas, etc., abriendo de esta forma su mente a esta experiencia.

Desarrollo de la actividad

Previo a la actividad

En días previos a la actividad, se hizo una preparación de la misma.



Pensamos recetas fáciles, saludables y adaptables de las que ellos elegirían las que más les gustasen, y se escogieron para su elaboración, de entre todas, las que obtuvieron más votos. Más tarde, y antes del día de la experiencia, hicimos con los niños una lista de los ingredientes que se necesitaban para las recetas e ir a comprarlos al supermercado. Después, las maestras las elaboramos para ver si eran acordes con los objetivos planteados y para mostrarle el resultado al alumnado, como ejemplo de lo que iban a cocinar.



BELLO, M. P., y CRUZ, A. M. (2017). Taller *Cocina Divertida* «Feliz aprendiendo». *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 71, 42-67.

Anticipándonos a la actividad, y con el fin de animarlos a participar, les proporcionamos la idea de que decorasen ellos mismos el lugar con láminas con el tema de la cocina, que colgaríamos en las paredes y puertas. Este trabajo lo realizaron como parte de algunas de las intervenciones individuales que llevamos a cabo con ellos.

Realizamos un díptico para entregar a las familias, en el que constaba en qué consistía el taller y los objetivos que queríamos alcanzar.



Para que fuese más cercano a la realidad y los niños se metiesen en el papel de cocineros, hicimos unos gorros y mandiles, los cuales se fueron poniendo nada más empezar.



Preparamos los utensilios de la cocina-mini y simulamos una cocinita, con hueveras, cubiertos, botes de distintos tamaños, legumbres, frutas, etc., para que, a través del juego simbólico, se familiarizaran y representaran el rol de un chef de cocina.

Realizamos un premio para el final del día, consistente en un cocinero hecho con rollos de papel de cocina.



Todo el material a utilizar para la elaboración de gorros, mandiles, utensilios para la cocina-mini, regalos de final de la actividad, etc., y siempre que nos fue posible, los hicimos con productos reciclables.



Día de la actividad

Una vez llegado el día de la actividad, lo primero que hicimos fue presentar a todos los asistentes a la misma, ya que, por la distancia entre las poblaciones, algunos no se conocían. Mostramos el lugar, los materiales y el recetario a realizar.

Acto seguido, los padres se fueron con la psicóloga y la trabajadora social a la charla-coloquio que tenían preparada para ellos.

Los alumnos de atención temprana e Infantil se pusieron en la cocina-mini con el maestro.

BELLO, M. P., y CRUZ, A. M. (2017). Taller *Cocina Divertida «Feliz aprendiendo»*. *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 71, 42-67.

Los de Primaria estuvieron con las dos maestras en la improvisada cocina y el patio de luces. Aquellos niños que tienen ftofobia no salieron al patio.

Una vez organizados los grupos, nos pusimos manos a la obra. Estuvieron participativos e ilusionados.

En primer lugar, le indicamos la ubicación de cada utensilio y cada ingrediente. Acto seguido, nos fuimos a lavar las manos. A continuación, se les facilitaron las recetas, que estaban plastificadas, ajustadas a su nivel de comprensión y adaptadas a su déficit visual, con los ingredientes y los pasos a seguir. Se pusieron a realizar la comida con la supervisión e indicaciones, en todo momento, de las maestras.



Llegó la finalización del recetario y prepararon la mesa. Más tarde les dieron a los padres la sorpresa de todo lo que habían realizado. Compartimos, tanto los platos aportados por las familias desde su domicilio, como los realizados por los alumnos en la actividad. Una vez terminada la comida, recogieron, limpiaron lo manchado y ordenaron.



BELLO, M. P., y CRUZ, A. M. (2017). Taller *Cocina Divertida «Feliz aprendiendo»*. *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 71, 42-67.

Final de la actividad

Para terminar, hicimos un *photocall*, les entregamos bolsas de golosinas, diplomas y el cocinerito, por su trabajo, dedicación, interés, motivación y esfuerzo. A las 16.30 h tuvo lugar la despedida.



Aparte de las intervenciones que reciben, los alumnos cuentan con un tiempo libre que no ocupan de una forma organizada ni intencionada, pudiendo, con la puesta en marcha de este tipo de experiencias, hacer una utilización activa del tiempo libre que, a su vez, contribuya a la promoción social y cultural de este colectivo y a su integración social.

En todo momento, la metodología fue siempre activa: el alumnado fue protagonista de su participación, de su intervención y de su propio aprendizaje, incidiendo en la importancia de la cooperación y del grupo. Nos inspiramos en la frase de María Montessori «Ayúdame a hacerlo por mí mismo».

Resultados

Durante toda la actividad, se realizó un seguimiento y una evaluación continua para valorar si los objetivos se iban cumpliendo. Se fueron comparando los progresos del grupo por si era necesario introducir cambios o mejoras en cualquiera de los elemen-

tos que intervenían. Teniendo como referencia los objetivos, se analizaron aquellos factores que pudiesen incidir en su cumplimiento.

La evaluación de la actividad fue elaborada por los responsables de la realización de la misma, es decir, maestros, trabajadora social, psicóloga y padres. En primer lugar, se llevó a cabo una **evaluación inicial** basada en el análisis de la situación y en las necesidades de los alumnos.

Para ello, se utilizaron los siguientes instrumentos:

- Bibliografía.
- Observación.
- Matriz DAFO, como herramienta para análisis de la realidad, analizando las características internas (Debilidades y Fortalezas) y la situación externa (Amenazas y Oportunidades).

También se llevó a cabo una **evaluación continua** para ir valorando el desarrollo y la ejecución del taller. Los profesionales, verbalmente, hicimos preguntas de valoración a los niños y padres sobre distintos aspectos. Mediante la observación, se recogió información de las conductas, actitudes, implicación, cooperación, etc., viendo que los alumnos disfrutaron y participaron de manera espontánea, relacionándose de forma adecuada con sus iguales. Aprovecharon la actividad para conocer sus posibilidades y limitaciones y ser capaces de actuar de acuerdo a ellas. Igualmente, supieron establecer vínculos afectivos, demostrando tolerancia y capacidad adecuada tanto de respuesta en los fracasos como de valoración en los éxitos. Expresaron sus propios sentimientos e identificaron los de otros en situaciones determinadas, sabiendo reaccionar de forma adecuada, proporcionando atención, ayuda, afecto y empatía.

En la reunión de equipo mensual se realizó una **evaluación final** con una valoración general de la actividad, de los profesionales implicados, de la planificación, del deseo de seguir haciendo esta clase de intervenciones, de los alumnos asistentes, de lo que se podía mantener en próximos trabajos de este tipo, de lo que se debería de cambiar y de lo que habría que introducir.

Para ver los resultados, también utilizamos como instrumento de ordenar la información una matriz DAFO, quedando como sigue:

BELLO, M. P., y CRUZ, A. M. (2017). Taller *Cocina Divertida «Feliz aprendiendo»*. *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 71, 42-67.

	Negativa Factores de riesgo	Positiva Factores de éxito
Circunstancias internas	Debilidades Falta de apoyo de algunos familiares para la autonomía. Sobreprotección de los alumnos por parte de estos.	Fortalezas Buenas relaciones sociales entre los usuarios de los servicios de la ONCE. Además, están motivados.
Circunstancias externas	Amenazas Dificultad en la asistencia de la mayoría de los alumnos que atendemos para realizar esta actividad y otras por problema de distancia entre localidades.	Oportunidades Posibilidades de revalorizar la imagen que los alumnos tienen de ellos mismos y la que tienen sus familiares hacia ellos.

Conclusiones

La idea de actuar con este tipo de actividades es la de apoyar en la consecución de alcanzar el objetivo de la aceptación de la ceguera y de la deficiencia visual, así como la adquisición de autonomía e independencia, pues, como dice de nuevo Montessori: «El instinto más grande del niño es liberarse del adulto», y considerando que, para una buena calidad de vida, tan importante es intervenir a nivel sanitario y rehabilitador con los usuarios como que estos ocupen activa y positivamente su tiempo libre.

La estrategia de intervención a seguir, para conseguir los objetivos de esta actividad, ha consistido en el empleo de una metodología activa y participativa, utilizando técnicas como la observación y la dinámica de grupo.

Podemos determinar que la elaboración de este taller, con la evidencia y el producto obtenido en la realización de los distintos platos por los alumnos, así como su posterior degustación por ellos y su familia, ha sido muy positiva, ya que han podido comprobar que son capaces de alcanzar metas si se lo proponen.

Su realización marca las valoraciones necesarias para que se puedan conseguir efectos muy significativos a nivel de autonomía, habilidades sociales y de vida diaria; físicos, psicológicos y emocionales de todos los participantes, y, con respecto a los padres, les hemos llevado a visualizar que a través de la experimentación, la exploración y la exposición de sus hijos a nuevos retos, estos pueden alcanzar capacidades

óptimas de autonomía y llegar a la normalización y la inclusión en la sociedad en que vivimos.

Con la puesta en práctica de las diferentes actividades se han conseguido los objetivos marcados al inicio del programa, pudiéndose generalizar de manera útil y aplicable a otros contextos y colectivos.

Reflexión

«Lo que ocurre en el pasado vuelve a ser vivido en la memoria» (Dewey).

Como maestras, lo más sustancial que nos mueve es ofrecer al niño oportunidades que le den recuerdos y experiencias para aplicar en el devenir de su vida, que favorezcan la imagen como persona que tengan de sí mismos y que les ayude a derribar los muros con los que se vayan encontrando.

Debemos contribuir a hacer niños resilientes, para que sean capaces de recomponerse emocionalmente ante momentos difíciles o traumáticos que se les puedan presentar en un momento dado.

Las intervenciones que hacemos para llevar a los alumnos al conocimiento del mundo que les rodea, no solo se deben basar en teorías y clases magistrales: hay que tener en cuenta la práctica y la experimentación. La enseñanza se basa en los hechos y la experiencia, la teoría viene siempre después de la práctica.

Con esta experiencia práctica, hemos bajado a la realidad y hecho que los niños actúen de manera natural en un espacio cotidiano y de manera lúdica en actividades de la vida diaria, dejando atrás la soledad del aula en la que actuamos y trabajamos diariamente.

Hemos aprendido a batir, mezclar, amasar, medir tiempos, untar, alinear... También a ordenar, limpiar, colocar, reciclar, poner y quitar la mesa, a comer de todo, disfrutar, socializar y convivir, que es, en resumen, de lo que se trataba.

«La mayor señal de éxito de un profesor es poder decir "Ahora los niños trabajan como si yo no existiera"» (Montessori).

Referencias bibliográficas

CHECA, J., DÍAZ, P., y PALLERO, R. (coords.) (2003). *Psicología y ceguera: manual para la intervención psicológica en el ajuste a la discapacidad visual* [formato DOC]. Madrid: Organización Nacional de Ciegos Españoles.

Constitución Española [formato PDF] (1978). Boletín Oficial del Estado, núm. 311, de 29 de diciembre [texto consolidado].

DELORS, J. (1996). *La educación encierra un tesoro*. Madrid: Santillana.

DEWEY, J. (1995). *Democracia y educación: una introducción a la filosofía de la educación* [formato PDF]. Primera edición en inglés en 1916. Madrid: Morata.

La Escuela Nueva, María Montessori y Decroly [página web] (2010).

FAURE, E. (1973). *Aprender a ser: la educación del futuro* [formato PDF]. Madrid: Alianza/Unesco.

LUCERGA, R., y SANZ, M. J. (2003). *Puentes invisibles: el desarrollo emocional de los niños con discapacidad visual grave* [formato DOC]. Madrid: Organización Nacional de Ciegos Españoles.

MONTESORI, M. (1917). *Método avanzado Montessori*, 2 vol. [S. l.].

MONTESORI, M. (1921). *Antropología pedagógica*. Primera edición en 1913. Barcelona: Araluce.

ORTIZ, P. (coord. ed.), y MATEY, M. Á. (coord. téc.) (2011). *Discapacidad visual y autonomía personal: enfoque práctico de la rehabilitación* [formato PDF]. Madrid: Organización Nacional de Ciegos Españoles.

Real Decreto 394/2011, de 18 de marzo, por el que se modifica el Real Decreto 358/1991, de 15 de marzo, por el que se reordena la Organización Nacional de Ciegos Españoles [formato PDF]. Boletín Oficial del Estado, núm. 69, de 22 de marzo de 2011, pp. 30323-30331.

Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su

BELLO, M. P., y CRUZ, A. M. (2017). Taller *Cocina Divertida «Feliz aprendiendo»*. *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 71, 42-67.

inclusión social [formato PDF]. Boletín Oficial del Estado, núm. 289, de 3 de diciembre de 2013, pp. 95635-95673.

RUIZ, F., SÁNCHEZ, J. P., OLIVA, F., ESPEJO, B., BUENO, M., ALMENDROS, I. M., TORRES, R., PLATERO, M. P., GONZÁLEZ, A., y SEVILLA, J. (1989). *Intervención educativa con niños de baja visión*. Málaga: Consejería de Educación y Ciencia.

Anexo - Recetas

Albondi-trufis: trufas de galletas Oreo y Nutella

Las ya famosas *albondi-trufis* llevan solo tres ingredientes: galletas Oreo, chocolate y crema de cacao y avellanas. Son tan sencillas de hacer que estoy segura de que en tu próxima fiesta las pondrás. Y es que tanto si las decoras como yo he hecho o a tu manera, conquistarás a todos.

Ingredientes: 20 galletas Oreo original, 5 cucharadas rasas de Nutella y bolitas para decorar (opcional).

Preparación: Separamos la galletas Oreo de la crema. Trituramos las galletas dentro de una bolsa con un rodillo o en una batidora hasta que se hagan polvo. Ponemos en un bol el polvo de galletas y lo mezclamos con la crema de las galletas y la Nutella.



BELLO, M. P., y CRUZ, A. M. (2017). Taller *Cocina Divertida «Feliz aprendiendo»*. *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 71, 42-67.

Canapés divertidos

Ingredientes: Pan de molde familiar sin corteza (16 rebanadas) y sin lactosa, 2 latas de atún, 1 lata de paté, ¼ de terrina de sobrasada, margarina, tranchetes de queso, jamón dulce, salmón ahumado y mayonesa. Para decorar, pepinillo, nueces, huevo de codorniz, aceitunas, etc.

Preparación: Primero, haremos las mezclas: mantequilla con sobrasada, atún con mayonesa y paté con mantequilla. También podéis utilizar el queso en crema que más os guste. Estas son las mezclas que yo hice, pero admiten más variaciones.

Cuando lo tengamos todo preparado, untaremos por las dos caras con las mezclas que hemos hecho, y, entre capa y capa, rellenaremos con los complementos que más os gusten. En este caso, nosotros pusimos jamón dulce en las de paté y mantequilla, queso en las de sobrasada y mantequilla, y salmón ahumado en las de atún y mayonesa. Ya están listas para cortar en nueve trozos y decorar como más nos guste.

Cupcakes «Arcoiris»

Ingredientes: 1 huevo, 3 cucharadas de azúcar, ½ yogurt de sabores sin lactosa, 2 cucharadas de aceite, 1 cucharadita de levadura en polvo, sirope de fresa o caramelo, 3 cucharadas de harina.

Para la decoración: 3 cucharadas de margarina sin lactosa, 2 cucharadas de azúcar glas, fideos de colores (tanto para la receta como para la decoración), y colorantes alimenticios.



Pasos:

- Mezclar todos los ingredientes y añadir el colorante que queramos.
- En cada molde verter unas gotas de sirope del sabor que nos guste.
- Vaciar la mezcla en los moldes para *cupcakes*.
- Meter en el microondas entre 1 minuto y 1 minuto y medio.
- Cuando veamos que están listos, pinchamos con un palillo y, si sale limpio, sacar del microondas y dejar enfriar.
- Mientras, mezclar la margarina con las cucharadas de azúcar glas y un poco de colorante. Batir y ponerlo por encima de cada *cupcake* y decorar con los fideos de colores. ¡Listo!

Pop cakes de nubes

Ingredientes: Nubes de chocolate para fundir, granillos de colores, palitos de brocheta.

Preparación: Tan fácil como insertar un palito de brocheta en cada nube, derretir el chocolate, mojar cada nube en él y espolvorear los granillos por encima antes de que el chocolate se haya endurecido.

Para que los palitos queden en vertical, podéis presentarlos en un vaso lleno de azúcar. Quedarán más bonitos si cortáis los palitos de diferente tamaño. ¡Y a la fiesta!