

F.55 TÉCNICA RECREATIVA

Nombre de la Técnica: Recetas para una Familia Feliz
Habilidad para la Vida: Relaciones Interpersonales, Manejo de Emociones y Sentimientos
Valor: Respeto.
Objetivo: Realizar talleres de gastronomía los cuales estarán orientados al fortalecimiento de las relaciones con los demás, el manejo de emociones y vínculos familiares, a través de la preparación de varias recetas las cuales se ejecutaran de manera divertida.
Descripción: <p>Al inicio del taller se hace la orientación a los participantes de la importancia de mantener una buena presentación personal, las manos limpias, uñas cortas, el cabello recogido y el uso del gorro y del delantal, ya que no van hacer de comer para ellos sino para los demás, mostrando respeto hacia el otro. Se hace entrega a cada participante de una toalla pequeña</p> <p>Actividad Central: elaboración de las recetas</p> <p>Nota: todos los participantes antes de realizar la preparación de las recetas deben lavarse las manos y brazos.</p> <p>RECETA # 1: Pinchos de Frutas Valore a fortalecer: Compartir Se le pide a cada participantes que traigan la fruta favorita o la que tengan en sus hogares</p> <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">• Frutas que se puedan picar en trozos (fresas, banano, mango, manzana, pera, kiwi, mandarina, entre otras)• Salsa de chocolate y leche condensada• masmelo• Palos de chuzo <p>Preparación</p> <ul style="list-style-type: none">• Se elige dos personas para que recojan las frutas y las introduzcan en un balde con agua y se le agrega una copa de hipoclorito para desinfectar las frutas.• Se lavan los utensilios como: tablas picadoras, recipientes y tenedores plasticos• Se hace entre de las frutas por subgrupos• Cada participante pica las frutas en rodajas medianos• Se inserta en el palo de chuzo rodajas de banano, fresa, pera, manzana, kiwi, mango y al final se pone un masmelo.• Cuando todos tengan armados los chuzos de frutas se ponen en un charol y se les agrega la salsa de chocolate y leche condensada. <p>Cada participante elaborará dos a tres pinchos de frutas, uno lo comparte con un compañero del semillero, el otro para compartirlo con su familia y el último para ellos.</p> <p>Posterior a la elaboración del pincho de frutas se hace la Receta para una familia Feliz Objetivo: Realizar con los participantes la receta para una familia teniendo en cuenta los deseos y</p>

realidades de cada participante.

Sistematizar las respuestas de los participantes para compartir experiencias y deseos con sus padres así poder aportar al fortalecimiento de vínculos familiares.

Desarrollo

- A cada participante se le hace entrega de una hoja de colores en forma de corazón, de manera creativa y divertida describe las cantidades y elementos necesarios para que sus familias sean felices, pueden utilizar los ingredientes como: el amor, la paciencia, la solidaridad, el cariño, la alegría, la comprensión, el respeto, entre otros elementos. Cada participante de manera creativa y divertida describe las cantidades y elementos necesarios para que sus familias sean felices
- Al final cada participante comparte la receta y la pone en una imagen de coquey grande donde queden plasmadas todas las recetas que escribieron cada uno.

RECETA # 2: OMELETTE

Valore a fortalecer: respeto

Ingredientes

- Huevos
- Salchichas
- Jamón
- Sal
- Mantequilla
- Queso mozzarella

Preparación

- A cada subgrupo se le hace entrega de jamón, salchichas, queso mozzarella y huevos (para todos la misma cantidad)
- Deben cortar el jamón, las salchichas y queso mozzarella en trozos pequeños
- Los huevos los depositan en un recipiente y los baten hasta que la yema y la clara estén totalmente mezcladas. Se le agrega sal al gusto
- En un sartén se hecha mantequilla y se deja calentar, cuando este lista se le agrega la salchicha, jamón y el queso y se sofríen un poco, posterior a esto se le agregan los huevos y se tapan.
- Con una cuchara antiadherente se mira si la parte de abajo esta dorada y se voltea para que ambas partes tengan la misma cocción.
- A cada niño se le hace entrega de un trozo de omelette con pan tajado.

RECETA # 3: ROLET

Valore a fortalecer: Solidaridad

Ingredientes

- Pan tajado
- Queso crema
- Jamón
- Queso mozzarella
- Piña en trozos

Preparación

- A cada subgrupo se le hace entrega de jamón, pan talado, queso mozzarella, piña y queso crema, rodillos, (para todos los subgrupos la misma cantidad).
- Se coge cada pan y con el rodillo se aplasta hasta que quede delgado
- Se agrega queso crema al pan cubriéndolo totalmente
- Se pone en cima del queso crema las rodajas de jamón, queso mozzarella y los trozos de piña
- Se envuelve el pan hasta quedar en un rollito y se sostiene con un palo de dientes grande
- Si desean le agregan por encima mas queso crema al gusto.

A medida que se va elaborando la receta se trabajará con los participantes toda la parte formativa de la problemática seleccionada, la habilidad y el valor. Se harán preguntas reflexivas (Ver preguntas reflexivas al final de la técnica) donde cada participante ira aportando a la construcción de posibles soluciones y estrategias sobre las relaciones familiares e interpersonales.

Socialización

Durante los cuatro talleres se trabajaran las habilidades, valores y problemáticas, escogidos por los mismos participantes, con el fin de que a través del centro de interés vayan adquiriendo conocimientos y fortalezcan esas habilidades que los caracterizan a cada uno y de esta manera se pueda tener un mejor proceso al finalizar el año.

¡La familia es el primer espacio donde llegamos, hagamos de ella un lugar para crecer con amor, cuidado y protección!

Normas:

- Todos los participantes deben portar gorro, delantal y toalla
- Deben tener las manos limpias
- Las mujeres deben llevar el cabellos cogido
- Seguir las instrucciones del facilitador para que no se presenten accidentes

COMPETENCIAS CIUDADANAS Y HABILIDADES PARA LA VIDA

(marca con una X la competencia y las habilidades a fortalecer con la técnica central)

Cognitivas	Manejo de las Emociones X	Sociales o interpersonales
Conocimiento de sí mismo	Manejo Emociones y sentimientos X	Comunicación asertiva X
Toma de decisiones		Relaciones interpersonales X
Solución de conflictos		
Pensamiento creativo	Manejo de tensiones y estrés	Empatía
Pensamiento crítico		

Preguntas Reflexivas:

- ¿Cómo se puede expresar afecto a las demás personas?
- ¿Por qué es tan importante cocinar para las personas que queremos?
- ¿Cómo se puede tener una familia feliz?
- ¿Qué actividades mejoran la comunicación y la convivencia en el hogar?
- ¿Cómo ayudarías en el hogar en la preparación de los alimentos?
- ¿Cocinando en familia permite mejorar las relaciones con los integrantes del hogar?

Recurso Físico: Abierto

No. de participantes: mínimo 15 máximo 50 niños y niñas

Materiales:

- Mesas rimax
- Recipientes plásticos
- Tablas de picar
- Tenedores
- Cucharones grandes
- Fogón
- Sartén
- Cucharas

Variable: N.A

OBSERVACIÓN

Hace referencia al nivel de participación del coordinador en el desarrollo, seguimiento y evaluación de la técnica

Nivel 1: X

Es la participación directa y continua del coordinador en la técnica.

Nivel 2:

Es la participación indirecta pero permanente del coordinador en la técnica le permite observar la dinámica de los participantes.

Nivel 3: ____

Es la participación externa del coordinador, donde solo se observa el desarrollo de la técnica, permitiéndole esto analizar la dinámica grupal

FIGURA O GRÁFICO



Bibliografía – Autor – Anexos

Adaptación equipo de trabajo Fundación Concreto.

