

Repensar la hora de la comida

Sònia Vila

¿Cómo podemos hacer de la comida de mediodía un momento relajado en una escuela de cuatro líneas, donde todos los alumnos y alumnas se quedan al comedor? Este era nuestro reto, que al margen de hacernos replantear el tiempo de mediodía, nos ha hecho reflexionar de forma profunda sobre qué necesitan los niños y niñas de hoy día.

▣ **PALABRAS CLAVE:** comedor, almuerzo, hábitos, autonomía del niño, siesta, hogar, monitores.

Cómo empezó todo...

Según la RAE, el almuerzo es «la comida del mediodía o primeras horas de la tarde», constituyendo el alimento principal del día. En nuestra escuela, prácticamente todos los niños y niñas se quedan a comer. Por tanto, les damos el alimento principal y más completo del día. Merece, pues, que sea un tema bien pensado entre el equipo de maestros.

Durante muchos años, el almuerzo transcurrió en un espacio diferente del aula, el comedor. A lo largo de todo este tiempo, se trataron con especial cuidado los hábitos de autonomía y, tanto

como era posible, los hábitos propios que rigen todo comportamiento en la mesa.

Con el paso de los años, fuimos viendo que el comedor, que siempre había funcionado y que veíamos con normalidad, como si no pudiera hacerse de otro modo, pasaba a ser cuestionado.

Realmente, si es la comida principal, ¿le estamos dando la importancia que merece? ¿Es un momento tranquilo? ¿Los niños y niñas pueden probar nuevos alimentos sintiéndose bien acompañados? ¿Pueden comentar qué les gusta más? ¿Podemos trabajar como es necesario los há-



Escuela Thau

HABLAMOS DE...

Nos hemos dado cuenta de que el comedor, que siempre había funcionado y que veíamos con normalidad, pasaba a ser cuestionado

bitos asociados a este tiempo? Las maestras de parvulario empezamos a cuestionarnos el tiempo del almuerzo y el espacio comedor.

Después de plantearnos estas cuestiones, el equipo docente de parvulario concluyó que, **actualmente, los niños y niñas apenas disponen de momentos de calma.** A menudo, les observamos y vemos que buscan estar tranquilos, pero la manera de hacerlo les conduce a un exceso de movimiento y a un estado de inquietud, ya que, habitualmente, su madurez emocional todavía no está preparada para dar una respuesta adecuada a la necesidad real. Cuando se ofrecen experiencias que trabajan la parte emocional y se les ayuda a reencontrar la calma, la respuesta es muy positiva.

Partiendo de esta base, nos pusimos a trabajar buscando la mejor manera de encontrar soluciones.

Nos ponemos a trabajar...

El objetivo principal fue dar calma a las criaturas durante la hora de la comida para poder trabajar los hábitos propios del comedor.



Escuela Thau

Encontramos fácilmente la respuesta que nos permitiría alcanzar este objetivo: había que ver el aula como un espacio de convivencia que debía guardar similitud con un hogar. El niño vive en su clase, que es su casa cuando está en la escuela; por tanto, hay que almorzar en el aula y buscar maneras de crear un ambiente similar al de casa. Este fue el punto de inflexión que nos ayudó a tomar la decisión de eliminar el comedor tal como lo entendíamos hasta aquel momento.

La solución ya la teníamos, pero ¿qué variables tuvimos en cuenta

Hay que ver el aula como un espacio de convivencia que guarde similitud con un hogar

para llevar a cabo nuestro proyecto? No fueron pocas. Por un lado, había que tener en cuenta los recursos humanos: vimos inmediatamente que haría falta tener más horas de monitores. Por otro, la colaboración con el personal de cocina y servicios debería ser muy estrecha.

Cualquier cambio de esta magnitud siempre provoca un momento de desequilibrio, necesario para poder volver a encontrar el punto justo. Teniendo en cuenta que la escuela es grande y que estamos hablando de muchos niños y niñas, decidimos hacer una prueba piloto en P-4 durante el último trimestre, y la valoración fue muy positiva. Nos quedó claro, no obstante, que había aspectos que no queríamos perder, como la siesta de todas las criaturas de parvulario, que les ayuda a hacer más liviana la jornada. Por tanto, **la primera difi-**

HABLAMOS DE...

REPENSAR LOS COMEDORES ESCOLARES

Comedores escolares | 3 a 6

cultad fue compaginar almuerzo y siesta en el mismo espacio. Resolverlo significaba implicar en la reflexión a otros miembros de nuestra comunidad educativa; en este caso, al personal de cocina y servicios. Después de explicarles nuestros motivos para llevar a cabo este el cambio, la buena predisposición y la colaboración por parte de todos fue la clave del éxito.

El nuevo tiempo del almuerzo

El hecho de almorzar en el aula nos permite trabajar el hábito de poner la mesa y, en consecuencia, ahorrar un trabajo a las personas de cocina que antes se encargaban de hacerlo. Acordamos trabajar este hábito solamente en P-4 y P-5. Así pues, ahora, cada día las cocineras nos preparan los utensilios necesarios para comer, pero **son los niños y niñas los encargados de poner la mesa, contando si hay suficientes vasos, cubiertos, etc.** Y, al mismo tiempo, como en cualquier cargo, conseguimos que hagan un servicio al resto de compañeros y compañeras. También han adquirido la habilidad de llenar los vasos con una jarra, habilidad muy compleja aún en P-4. Todo ello ha hecho sentir a nuestros niños y niñas muy satisfechos.

El personal de cocina y servicios, al liberarse de tener que preparar las mesas, ha podido destinar más tiempo a limpiar las aulas después

La maestra les acompaña durante la comida, hasta la hora de la siesta, y cuando el comedor está en marcha viene a ayudar un monitor por clase

del almuerzo, aunque tuvimos que resolver cómo hacerlo estando presentes en ella las criaturas. Hemos liberado el antiguo espacio del comedor de la mayoría de mesas y lo hemos empezado a repensar como un espacio donde los niños y niñas pueden ir a hacer diferentes actividades. Con la ayuda de un monitor para cada nivel, hemos acordado que pueden ir a jugar a este espacio. Al principio del curso, todos se animaban a hacerlo, y nos encontramos con que el momento de calma ganado en el aula se perdía en aquel momento, en el que se reunían demasiadas criaturas.

Pasamos por diferentes etapas. Desde hacer que solo fueran al espacio común un día a la semana

hasta ir dos días y no el viernes. Pero, finalmente, les hemos ido dando libertad para poder elegir si se quedan en el aula o si van a jugar al espacio común. Si se quedan en el aula, ayudan a recoger, barren, limpian las mesas, y también pueden colaborar a la hora de preparar las camitas, o pueden también buscar un espacio tranquilo para mirar un cuento o charlar con los compañeros y compañeras. **La calma ha llegado cuando ellos han tenido vía libre para elegir, para escoger a partir de su interés.** Si, por otro lado, deciden ir al espacio común, se encuentran con propuestas tranquilas, como hacer construcciones, montar puzles u otros entretenimientos, como encontrar las siete diferencias, buscar personajes en una imagen, etc.

Es importante destacar que la maestra les acompaña durante toda la comida, hasta la hora de la siesta, y cuando el comedor está en marcha viene a ayudar un monitor por clase. Una vez han comido



Escuela Thau



y todo está limpio, se hace, como hemos dicho, el montaje de las camitas con la ayuda de los niños y niñas. La presencia de la maestra y la relación con el monitor es un punto clave. Maestra y monitor han de trabajar codo con codo para dignificar este momento y darle la importancia que merece.

Esto, no obstante, no basta para mejorar el tiempo del almuerzo. Hay que hablar de la actitud. La organización es muy importante; pero, si no va acompañada de una buena reflexión en cuanto a la actitud, nunca será suficiente.

Conseguimos un clima relajado y agradable con música, flores, velas, centros de mesa hechos por los propios niños y niñas...

Esta reflexión nos ha llevado a ver que hay que crear un clima relajado y agradable para las criaturas. Conseguimos este clima con música, centros de mesa hechos por ellos mismos, jarrones con flores, velas, elementos naturales diversos... Y, también, acercando las mesas a las ventanas para poder comer con la luz natural del sol. Esto nos ha obligado a sacar de su sitio los muebles de los juguetes y otros materiales que teníamos delante de las ventanas, con lo cual hemos ganado incluso luminosidad en el aula.

Finalmente, **nuestra actitud es clave**. Como maestros y personas adultas, debemos ser unos buenos acompañantes para los niños y niñas, y cuidar siempre especialmente nuestras actitudes. Hablar en un tono adecuado y respetar el ritmo de cada uno de ellos, siempre con una sonrisa, es básico.

Conclusión

El proceso de reflexión sobre el espacio del comedor nos ha llevado a hacer un gran cambio. El hecho de anularlo y trasladar el momento del almuerzo al aula ha generado un clima de tranquilidad que ha permitido trabajar los hábitos de autonomía y los hábitos en la mesa propios de cada edad de manera más cuidadosa.

Por otro lado, la implicación de los niños y niñas en el hecho de poner la mesa y colaborar en la limpieza de la clase ha hecho que nuestra mirada hacia ellos haya cambiado. **Viéndolos más capaces, los hemos hecho más autónomos**, y esto repercute en todo lo que hacemos en la escuela.

La valoración por parte de todo el equipo docente ha sido muy positiva, y ahora se nos plantea un nuevo reto, reflexionar sobre los espacios liberados que se han originado al hacer que el almuerzo tenga lugar en las aulas. ■

HEMOS HABLADO DE:

- Comedores escolares.
- Funciones y procesos organizativos.
- Hábitos básicos de autonomía.

AUTORA

Sònia Vila Amigó

Escuela Thau. Barcelona
svila@thaubcn.iccic.edu

Este artículo fue solicitado por AULA DE INFANTIL en mayo de 2016 y aceptado en julio de 2016 para su publicación.