

## Boletín No. 116

Bogotá D.C., julio 28 de 2014

### **Cocina, educación e inclusión: la receta perfecta**

*45 niñas y niños con discapacidad cognitiva aprenden, a través de la cocina, conocimientos prácticos para toda la vida. Una experiencia de un colegio oficial de Bogotá que transforma la cotidianidad de los menores con necesidades educativas especiales.*

Alejandra, una estudiante de 8 años con una discapacidad cognitiva moderada, espera sonriente sentada en una de las mesas dispuestas en este peculiar salón. Además del tablero, en el costado izquierdo hay una amplia cocina, con estufa, nevera y algunos lavaplatos. Del otro lado también está un horno industrial y un estante repleto de ollas, cubiertos y otros utensilios.

**El llamativo escenario, aunque parece serlo, no es una cocina. Es un aula especializada del colegio distrital Villemar El Carmen, en donde los estudiantes de grado 0° se preparan para tener un acercamiento a la gastronomía y con éste, un aprendizaje para toda la vida.**

Con las manos bien limpias, delantal y gorro de chef puestos y tabla de cortar dispuesta sobre la mesa, Alejandra está más que preparada para empezar la actividad. Se inquieta y se levanta ocasionalmente, pues aún faltan algunos minutos para empezar la clase. Reclama la atención de algunos de sus amigos, con palabras sencillas y los movimientos de su cuerpo.

Ella y sus compañeros padecen de diferentes trastornos cognitivos leves y moderados. **Son estudiantes de una de las 3 aulas para niños con necesidades educativas especiales implementadas por la Secretaría de Educación del Distrito en este colegio de la localidad de Fontibón.**

Los estudiantes tienen diagnósticos, edades e historias de vida distintas. También aprenden, cada uno, a su propio ritmo. Hoy la cocina es una de las actividades que más los une, gracias al proyecto transversal que desarrollan la fonoaudióloga María Cristina Camacho, la psicóloga Viviana Villamil y las profesoras de educación especial.

Ese lunes el turno es para los 15 estudiantes de grado 0°. Esperan ansiosos, mientras las maestras acaban de cocinar el pollo. Todos han

llevado sus propios implementos: además del vestuario adecuado, una tabla para cortar y un cuchillo de plástico. Aún no han empezado a manipular los alimentos, por lo que algunos aprovechan el tiempo y producen sonidos con el choque entre el cubierto y la superficie.

### **Ingredientes para cocinar un gran proyecto**

Comienza la clase. La preparación es sencilla y sin duda una de las favoritas de todos los pequeños: pizza de pollo y hawaiana. Las profesoras les cuentan sobre la receta y les repiten cada tanto 'lo que vamos a hacer es una pizza', mientras la fonoaudióloga María Cristina recorre las mesas con cada uno de los ingredientes para que los niños los identifiquen con anticipación.

Los pequeños chefs se disponen a desmenuzar el pollo. En el primer impulso, algunos emplean el cuchillo. Luego siguen las indicaciones y utilizan las manos. Lo examinan y lo deshilachan con curiosidad. Está húmedo y genera diferentes sensaciones al tacto, por lo que lo presionan fuerte y con rapidez. "Es pollo, ¿ves?", dice Carolina, una de las pequeñas, quien luego de acabar la tarea juega con la carne reuniéndola en un montón.

Trocear el jamón es un gran reto. Las instrucciones son claras, las da la profe Mónica Murcia, dibujando sobre el tablero un cuadrado. "Así lo vamos a cortar", les dice en voz alta, para que quienes están más inmersos en la tarea no pierdan de vista el paso a seguir. Agarran el cuchillo de plástico con fuerza y determinación y se desenvuelven muy bien con este ingrediente.

Luego de terminar empiezan con otra tajada y después con el queso. La emoción es evidente en todos y Nicole no pierde descuido para comerse un trozo, con una sonrisa pícaro. Sus frases son cortas, pero muy claras, por lo que responde con entusiasmo a preguntas como cuál es su comida preferida, de qué color es la piña o cómo se llama un determinado ingrediente.

Mientras está picando, Alejandra hace un listado de los alimentos que le gusta comer. "Todo, todo me gusta", insiste; luego señala la imagen de un chef panadero que está colgada en la pared. "Él es un cocinero y hace pasteles, muy ricos", dice.

Así como el queso es el componente esencial para cualquier pizza, la determinación y el compromiso de María Cristina, la fonoaudióloga de apoyo a la educación especial del colegio Villemar, son los ingredientes que

han hecho posible que los niños con discapacidad cognitiva que estudian en esta institución puedan participar de esta clase de cocina una vez al mes.

‘No solo entre letras y números vive el hombre’ es el nombre con el que María Cristina gestó este proyecto hace más de una década. “Estos son aprendizajes para la vida. En la jornada mañana trabajamos con cocina y en la tarde se hacen también manualidades. **En este espacio los niños empiezan a presentar conductas favorables, como estar atentos y muy motivados, lo que ocasionalmente puede no darse en el aula de clase**”, asegura la profesional.

### **Pizza en dos pasos**

Una vez se terminan de alistar los ingredientes, hay que seleccionar la masa sobre la cual se va a armar la pizza. En esta ocasión, las maestras son recursivas y utilizan tortillas de harina, sobre la cual debe esparcirse una capa de pasta de tomate.

Sin duda, este es uno de los pasos que más disfrutan los estudiantes, quienes mueven la muñeca con rapidez e incluso hacen figuras con una cuchara. Con la mano, luego añaden el queso, la piña, el jamón y el pollo en otra tortilla.

Las reacciones se escuchan todo el tiempo. “Está fría”, le dice Nicole a la profe Viviana cuando toma la piña para ponerla sobre su porción. “¿Por qué la fruta tiene agua?”, pregunta Cindy. “Yo no quiero queso, porque no me gusta”, insiste otra pequeña que también se llama Alejandra y tiene 6 años. “Mira profe”, reclama Kevin a viva voz, quien ha terminado por fin el platillo.

La pizza se lleva al horno durante 15 minutos. Esperar, para un grupo de niñas y niños que se inquietan con rapidez, no es una tarea fácil, por lo que mientras pasa el tiempo se asoman con precaución y observan por entre el vidrio cómo se va derritiendo el queso.

En esta jornada la receta fue pizza, pero en la cocina no hay límite para la creatividad. También han preparado arroz con pollo, bandeja paisa, ensalada de frutas y una variada cantidad de recetas que asignan a los cursos de 0°, 1° o 2°, según el grado de dificultad.

El criterio para seleccionar la preparación es que haya una diversidad de tareas en las que los niños puedan participar y que estimulan sus

habilidades motrices. Picar, amasar, armar, son algunas de las actividades favoritas.

Viviana Villamil, psicóloga del programa de educación especial del colegio, explica que **“la cocina desarrolla en los niños muchas aptitudes vocacionales como la concentración, atención, motricidad fina y gruesa, entre otras. Además, el trabajo es desde todas las áreas, pues a través de la culinaria enseñamos conceptos de las asignaturas, repasamos vocabulario e incentivamos el lenguaje”**.

Cada receta se acompaña con una actividad académica. En esta oportunidad se habló sobre los colores y formas de los ingredientes y también acerca del origen de los mismos. Luego, además, en las asignaturas se continúa un trabajo durante el mes alrededor de los alimentos empleados en la receta.

**“Son aprendizajes significativos”, resalta la psicóloga.** Muestra de ello es que Cindy, una de las estudiantes, también ayuda en su casa a picar y a desmenuzar, mientras su mamá hace la comida. “Pollo, carne, arroz y papa”, explica la niña.

### **Alimentos y aprendizajes para toda la vida**

La pizza sale del horno. Está crujiente y Carolina, otra de las pequeñas, corre a sentarse para que le entreguen la porción que ella misma preparó. Mientras espera, la psicóloga Viviana le habla sobre una presentación del fin de semana anterior, pues la niña es una experta bailarina. “La canción que me gusta es ‘Caracoles de colores’, pero también la salsa”, dice.

Además de las profes, los padres de este grupo de estudiantes también han notado el impacto positivo que tiene esta actividad en los pequeños. Wendy Ortegón, la mamá de Felipe, explica que **para su hijo “es muy emocionante, porque cuando llega a la casa siempre recuerda lo que preparó y comió. El día que tienen cocina los niños salen muy activos y eso se percibe desde el momento en que los papitos los recogemos”**.

Felipe tiene 8 años y lleva apenas 6 meses en el colegio Villemar El Carmen, pero desde que empezó se vincula a otras actividades en su casa. Por ejemplo, su mamá destaca que siempre que está preparando espaguetis, el niño quiere participar y le ayuda en la receta. “Yo le digo: ‘hijo, ¿dónde aprendiste eso?’ y él me contesta que en el ‘cole’”, cuenta.

“A mí me daba mucho miedo que Felipe estuviera en la cocina, pero con esta actividad él me ve buscando alimentos en la nevera y quiere ayudar.

Nunca había pensado que podíamos hacerlo juntos, pero ahora también desgrana las arvejas y está muy pendiente”, concluye Wendy.

Así como la mamá de Felipe, la gran mayoría de los padres se sorprenden con los avances de los estudiantes, pues el desconocimiento, la ausencia de tiempo para compartir e incluso los complejos diagnósticos, entre otros factores, hacen que sea difícil comprender qué tan amplias son en realidad sus capacidades.

“En el pasado **los papás pensaban que llevar a los niños discapacitados al colegio era como una guardería, pero hoy en día no es así.** Como profesionales vemos los procesos de aprendizaje que desarrollan y son muy significativos, así como lo es que puedan integrarse al aula regular y luego graduarse de la institución, que es la mayor apuesta de la [inclusión educativa](#) en Bogotá”, concluye Viviana Villamil, psicóloga del programa.

La suma de los ingredientes correctos siempre genera un resultado grandioso. Esto lo ha comprobado María Cristina Camacho, una amante de la educación y la cocina, que **creó esta experiencia con una convicción: “es una oportunidad de vida para las niñas y los niños con discapacidad cognitiva”.**

Por Diana Corzo Arbeláez  
@diacorzo  
Fotos Julio Barrera

***Elaboró: Diana Corzo Arbeláez / Cel: 3008235264  
Oficina Asesora de Comunicación y Prensa  
Secretaría de Educación del Distrito  
Teléfono: 32410000 Ext.: 1309 -1311***

*www.educacionbogota.edu.co  
Twitter: @Educacionbogota  
Facebook: /educacionbogota  
YouTube: /sedbogota1  
Google+: educacionbogota*