

# PADRES E HIJOS

INFORMACION FAMILIAR DE LA DIVISION DE ASISTENCIA A LA FORMACION  
SUPLEMENTO DE "AGUAYRO" N° 32 Octubre 1976

## ALIMENTACION Y TECNICA DE TRABAJO INTELLECTUAL

**H**ace dos años que buena parte del profesorado de E.G.B. se entrena para impartir Técnicas de Trabajo Intelectual bajo los auspicios del ICE - DAF y con la dirección del Inspector Técnico de E.G.B. don Francisco Fernández Pozar.

Se trata de cultivar esas técnicas de base que de forma erróneamente fáctica se le adscribe al alumnado y sobre las que intenta construir su formación cultural con el fracaso de muchos niños que inexplicablemente (?) en los pasos de 1ª - 2ª Etapa, BUP, BUP - Universidad van quedando en la cuneta en una tarea que, sin pretenderlo, resultabrutalmente selectiva y a la que tanta prensa se le da, la universitaria, deja en pañales.

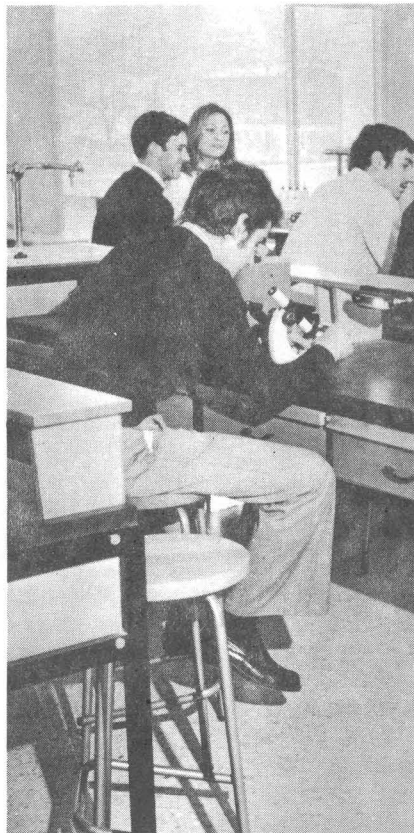
Naturalmente, todo no se resuelve con técnicas a puerta cerrada, aún siendo importante y básica su contribución a la solución del problema.

Quien ejercita el trabajo intelectual no sólo precisa manejar con eficacia las "herramientas" de su técnica sino que precisa de una ambientación adecuada. Ambientación que escapa en buena parte al profesorado ya que inciden los mil factores, sociales, económicos, familiares, biológicos, psicológicos, etc. que han de ser preocupación primordial de los padres. El olvido de estos factores colaterales pueden perfectamente neutralizar la más depurada Técnica de Trabajo Intelectual por lo que una vez más se hace ostensible la necesidad de sintonía de ese binomio irrenunciable a toda tarea educativa

de ESCUELA - PADRES.

LA ALIMENTACION es uno de esos factores, y se contempla en el anexo G3 "ESTUDIAR EN FORMA" de la Unidad nº 3 del referido cursillo al que inicialmente hice referencia.

Para un colegio de Las Palmas se me pidió colaboración en



la contemplación de este importante aspecto tanto de cara al alumnado como al Centro y a los padres.

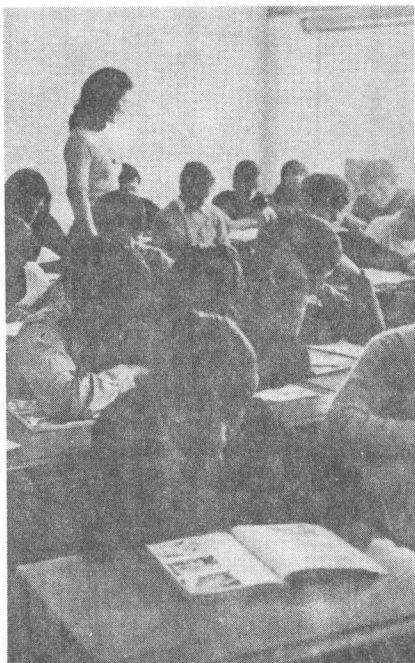
El problema es sumamente difícil pues de la misma manera que fáctica y erróneamente se considera a los alumnos tecnificados intelectualmente para desarrollar el nivel que les corresponde, también se suponen básicamente tratados y cimentados a los niños, al menos con la suficiencia que el ejercicio de su tarea intelectual exige. El profesorado ya ha caído en la cuenta de que ha de revisar sus planteamientos y en sus programaciones empieza a preocuparle estas técnicas... pero y ¿a los padres? ¿Quién se ha de preocupar de orientarles?... ellos viven felices, al menos en este aspecto.

Niños que enferman con frecuencia, originando faltas de asistencia abundantes durante el curso; niños que asisten a clase pero que prestan escasa atención; la concentración en el estudio se les hace muy difícil; los niños que no juegan; niños insociables; niños pequeños que se adhieren a su profesora inhibiendo el desarrollo normal de su personalidad; niños aquejados por dolores de cabeza frecuentes, de fatigabilidad fácil, etc., etc. Son niños a los que el hacerles poseedores de las Técnicas de Trabajo Intelectual, si se logra, para nada les ha de servir puesto que no las podrán ejercitar hasta no encontrarse con la base de UN ESTADO OPTIMO DE SALUD fundamentalmente conseguido con una SANA Y EQUILIBRADA ALIMENTACION.

Sin tiempo para más y de forma elemental se me ocurrió someter a los alumnos del colegio

de referencia a una encuesta. Una encuesta alimentaria científica exige tiempo, dinero y mucha dedicación. De todo ello carecemos, pero amarrando bien la elementalidad de los cabos es posible conseguir unos resultados bastante aproximados.

Si queremos que los niños (de 13 a 16 años) nos contesten con cierta fiabilidad a la encuesta que les presenté es preciso pongamos ante su vista referencias concretas que puedan manejar intelectualmente como unidades en las cantidades que han de colocar en cada uno de los encasillados:



Un vaso de leche de capacidad 1/4 de litro, un trozo de queso aproximadamente al equivalente de una ración señalando exactamente los gramos que pesa, un plato con un bistec normal, otro con carne estofada conteniendo tres o cuatro trozos de carne, igual con el pescado, un plato de judías, otro de lentejas, etc., etc... un plato con ensalada... señalando en cada uno de ellos, muy importante, los gramos de alimento que estas referencias contienen y así con toda la lista de alimentos. Cuando el niño piensa en la mortadela que su madre le pone al pan mira la referencia que tiene ante su vista y añadirá gramos o quitará a la que le sirve de referencia proporcionalmente al tamaño que estima le ponen a él. Y así con todos los alimentos.

(El resto de la encuesta exige una explicación detenida de la intencionalidad de las preguntas para que contesten en la forma

## El trabajo intelectual precisa un estado óptimo de salud conseguido con una **DIETA EQUILIBRADA**

más representativa posible).

Aplicada esta encuesta los resultados fueron sorprendentes:

- Beben muy escasa cantidad de leche, una media entre 200 alumnos de  $2\frac{1}{2}$  vasos semanales. Increíble... pero cierto.
- La escasez de consumo de pescado y carestía de la carne hizo pensar en posible déficit de proteínas.
- No suelen comer ensalada en crudo por lo que si no carencias, las subcarencias vitamínicas deben estar a la orden del día.
- Exceso de pan, pastas, chocolate y golosinas... muy en línea a la tradicional y nefasta dietética popular canaria.
- Veamos los platos que son considerados por los encuestados como:

### MUY BUENOS

canapés  
papas  
bocadillos  
mariscos

### MUY MALOS

potaje de verduras  
potaje de leguminosas  
sopas de cubitos  
bistec  
frutas  
pescado

(Transcribimos los platos tal como se registraron).

No creo que este apartado precise comentario. Cada vez se pierde más el rito de la comida familiar. Por las circunstancias laborales, anacrónicos horarios, falta de formación alimentaria... y hasta por comodidad, que todo hay que decirlo. Falta de tiempo que dedicar a la cocina, con la pérdida de las virtudes culinarias de un buen potaje de verduras "como Dios manda" o de un buen plato de lentejas como las comí en Lanzarote, o de un buen puchero al que nos tenían acostumbrados nuestras abuelas. Si estos platos son malos, confeccionados con tiempo, mimo, cariño y dedicación tradicional... "que venga Dios y lo vea".

La fruta también es conside-

rada como mala... y el bistec y el pescado... ¡Dios mío! ¡Cuánto por hacer!

El 66% no come en familia, un 50% come a capricho, el 98% de los encuestados comen sin criterios dietéticos. Un 40% de estas familias comen siguiendo los criterios de un determinado miembro familiar, el más prepotente aparte del padre. El 60% restante gira en torno al padre. Todos han de comer lo que al Señor exclusivamente le gusta y a la hora de la distribución a la mesa son para él las mejores tajadas. Sin planteamientos egoístas, por supuesto, pero con la clara conciencia de que es él quien más lo necesita porque "es el que trabaja" siendo más necesario, a lo mejor, para los niños si de proteínas hablaráramos.

Estos niños, abandonados educativamente en este aspecto se llenan la "tripa" con sopitas y quedan todos tan tranquilos puesto que en el caldo "va la sustancia

### Dieta racional:

**1º plato: leguminosas**

**2º plato: carnes, huevos o pescados**

**Postre: frutas  
Y ensalada y leche**

de la carne"... piensan. Ya se terminarán de llenar con chocolate, bocadillos o refrescos... y a cualquier hora. Lo peor de todo es que no origina ninguna conciencia de culpabilidad pues se carece de la que se estén haciendo las cosas mal.

Con estos resultados comunes a grandes zonas de la población ¿qué se puede hacer?

Primero que nada han de servir de base para los programas de educación alimentaria a impartir en el Centro y a los padres. Programa que puede tener puntos comunes con otros que se impartan en otros tantos lugares

pero específicos en cuanto que han de contemplar los errores concretos que padece esa comunidad educativa. Los programas de enseñanza de la alimentación pueden perfectamente contemplarse dentro del área de la experiencia y en las ciencias de la naturaleza sin complicar sus planteamientos. A los padres mediante sesiones dentro de la posible "escuela de Padres" o de las que se originen específicamente para esta tarea. Labor en colegio sin que paralelamente se actúe con los padres es de muy dudosos resultados.

En segundo lugar para planificar las minutas del Comedor Escolar. En el colegio a que nos estamos refiriendo planificaría de primer plato uno de leguminosas (los niños son muy dados a los platos de "cuchara"), de segundo uno protéico (carnes, huevos o pescados) y de postre frutas, fundamentalmente naranjas, papayos o guayabos (conjugamos su riqueza en vitamina "C" y su relativo escaso precio) y como denominador común a todas las minutas un plato de ensalada en crudo y un buen vaso de leche.

Pienso en el Comedor Escolar como unidad educativa de primera magnitud enraizada en los más profundos intereses biológicos del individuo y la familia. No es un lujo, no es un "comedero" que va a solucionar problemas carenciales o de transporte escolar o laborales de sus padres, no; es una comida educativa estrechamente ligada a los planteamientos de la EDUCACION POPULAR tan olvidada en nuestros colegios y a la que en justicia todos los alumnos deben acceder para su formación integral en este importante aspecto. Junto a la información tiene que ir paralelamente la formación alimentaria, creación de correctos hábitos, cambio de actitudes en su caso, lucha difícilísima contra costumbres ancestrales, imposible de plantear con éxito si no es en el terreno práctico del Comedor Escolar.

El Comedor Escolar es la clase práctica donde los padres y los alumnos comprueban la viabilidad de la teoría impartida y constatan sus óptimos resultados.

Todo ello buscando un paso más en la lucha por la relativa felicidad en la posesión de ese ESTADO OPTIMO DE SALUD indispensable para la mayor efectividad y rentabilidad del TRABAJO INTELECTUAL.

# ¿QUE LEEN NUESTROS HIJOS?

**La lectura permite al hombre comprender el mundo que le rodea**

**S**eguimos con nuestro empeño de ENSEÑAR A ESTUDIAR a sus hijos.

Hoy vamos a ocuparnos de uno de los temas más importantes: LA LECTURA.

Muchas veces hemos oído frases como éstas:

"UN LIBRO AYUDA A TRIUNFAR", o "UN BUEN LIBRO ES EL MEJOR AMIGO". En el fondo de estas y otras frases parecidas hay una gran verdad:

La lectura permite al hombre comprender el mundo que le rodea.

En una palabra: EDUCACION.

Lectura y educación son semejantes, pues mediante ella, el hombre adquiere cultura, desarrolla su personalidad y se hace más libre.

Para los alumnos de 2ª etapa de EGB y de BUP nos hemos trazado cuatro grandes objetivos en relación con la lectura.

**ESTOS SON LOS CUATRO OBJETIVOS SOBRE LOS QUE ESTAMOS TRABAJANDO CON SUS HIJOS:**

**1º.- QUE EL ALUMNO ALCANCE UN ADECUADO DOMINIO DE LA COMPRESIÓN EN LA LECTURA:**

Hay muchos alumnos que leen "mecánicamente", sin comprender lo que leen: Corren y recorren páginas vanamente, ya que no asimilan, no entienden lo que están leyendo.

Decimos con frecuencia de ellos que NO SABEN ESTUDIAR, aunque lo justo sería decir que NO SABEN LEER.

Si buscamos las causas de esta "enfermedad" tan extendida en nuestras aulas, nos encontramos:

-Con alumnos que NO EMPLEAN EL DICCIONARIO y al encontrarse con palabras

de significado dudoso o desconocido para ellos, siguen leyendo y, lógicamente, terminan por no comprender nada.

-Con alumnos que, en cursos anteriores, no se les enseñó a LEER COMPRENDIENDO, quizás porque sólo se cuidaba que los alumnos leyesen pronunciando bien y con rapidez.

-Con alumnos que, por una falta de interés hacia la asignatura o hacia el trabajo, pasan con desgana su vista por las páginas SIN ESFUERZO NI ATENCIÓN y, claro está, no logran rendimiento alguno con su lectura.

**USTEDES PUEDEN AYUDARNOS EN ESTE PRIMER GRAN PASO:**

- Animando a su hijo para que realice los ejercicios que les están explicando en el colegio acerca de la LECTURA COMPRENSIVA.

- Proporcionando a su hijo un DICCIONARIO adecuado a su edad (consulte con su Profesor-Tutor) y procurando que, cuando lea en casa, lo utilice al leer y estudiar.

- Acostumbrándole a que LEA COMPRENSIVAMENTE, con detenimiento. Por ejemplo, si está leyendo un artículo, pídale que lo repita con otras palabras. De esta manera Vd. comprobará si él lo ha comprendido o no.

- Procurando siempre que ENRIQUEZCA SU VOCABULARIO. Cada palabra nueva es un instrumento más a su servicio.

**2º.- QUE EL ALUMNO ALCANCE UNA ADECUADA VELOCIDAD EN SU LECTURA:**

Hay muchos alumnos con un ritmo tan lento de lectura que

# ¿QUE LEEN NUESTROS HIJOS?

cuando llegan al final de una página, o están ya cansados o no recuerdan lo que leyeron al principio.

También decimos de estos alumnos que no saben estudiar, aunque lo justo, repetimos, es reconocer que NO SABEN LEER.

Si buscamos las causas de esta otra conocida y extendida "enfermedad", nos encontramos con:

- Alumnos que en cursos anteriores no lograron adquirir un dominio adecuado de lectura.
- Alumnos tan meticulosos que leen con un detenimiento excesivo, perdiendo más en rapidez que lo que ganan en comprensión.

USTEDES PUEDEN AYUDARNOS EN ESTE SEGUNDO GRAN PASO:



• Animándoles para que realicen en casa los ejercicios que les están explicando en clase. Con constancia, cualquier alumno logra doblar su velocidad de lectura. Ello supone un gran ahorro de tiempo y un mayor rendimiento posterior en los estudios.

## 3º.- QUE EL ALUMNO APRENDA A OPINAR ACERCA DE LO QUE LEE:

Hoy más que nunca es necesario que los alumnos aprendan a VALORAR, a COMENTAR, a CRITICAR, a OPINAR.

Sin embargo, son muy pocos los que saben dar una OPINION PERSONAL, realizar una CRITICA correcta de lo leído:

No es necesario esforzarse para afirmar que, si los alumnos no saben criticar, ello es debido a que no se les ha enseñado anteriormente.

USTEDES PUEDEN AYUDARNOS EN ESTE TERCER GRAN PASO:

## Objetivos:

- Alcanzar un dominio en la comprensión de la lectura
- Aprender a opinar sobre lo que se lee
- Adquirir un profundo amor a la lectura

• Acostumbrándoles a que EX-PONGAN LIBREMENTE SUS PUNTOS DE VISTA, A QUE COMENTEN, A QUE CRITIQUEN.

Y todo ello en un ambiente claro, sin adoptar posturas de superioridad. HAY QUE ACOSTUMBRARLES CON RAZONES a que sepan razonar, jugar, valorar y criticar CONSTRUCTIVAMENTE el mundo que les rodea.

## 4º.- QUE EL ALUMNO ADQUIERA UN PROFUNDO AMOR A LA LECTURA:

Se dice que el pueblo español lee poco y, lo poco que lee, no demasiado bueno.

Nosotros debemos lograr que esta joven generación ame la BUENA LECTURA. Con ello también lograremos que sean MEJORES ESTUDIANTES Y MEJORES HOMBRES. USTEDES PUEDEN AYUDARNOS TAMBIEN:

• Comprando a su hijo libros adecuados y evitando que se "especialice" en tebeos, lectura poco formativa...

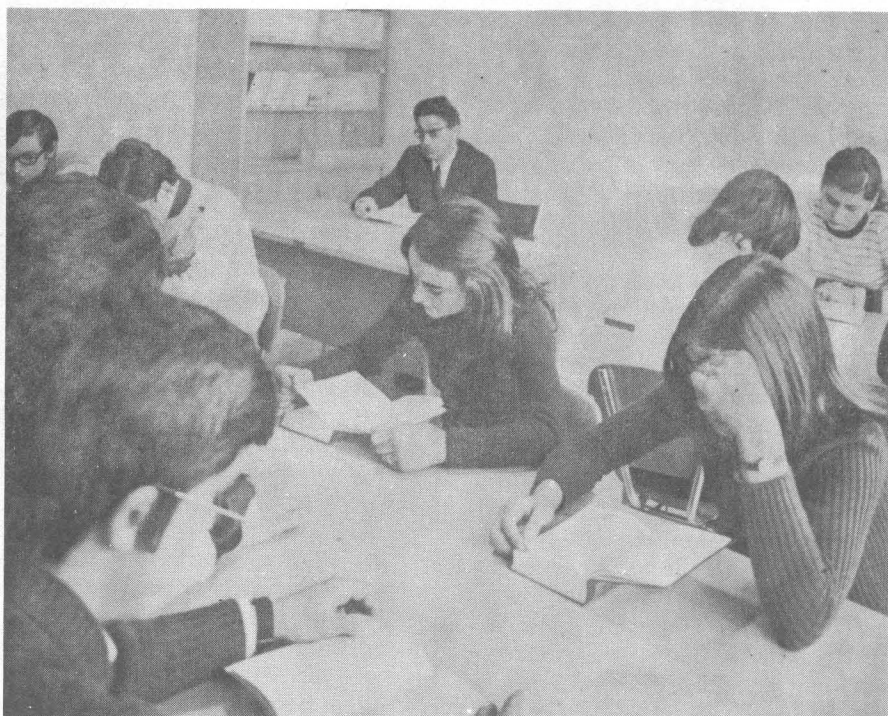
• Proporcionándole un lugar en casa para que él forme SU BIBLIOTECA.

• Animándole a que lea una obra y después se la comente. Eso le servirá de aliciente.

• Nunca castigue a su hijo ORDENÁNDOLE QUE LEA esto o aquello, pues así sólo logrará que ODIE LA LECTURA.

• DEJANDO A SU HIJO TIEMPO para la lectura recreativa. (Pensamos que tendrá una gran enemiga: LA TELEVISION).

F.F.POZAR



# auto-caja sobre ruedas ....

**y al volante de su coche  
¡sin problemas de aparcamiento!**

Ahora y por primera vez en Canarias, con la máxima facilidad y comodidad puede realizar sus operaciones (cobros, pagos, ingresos, etc.), sin bajarse de su coche.

Venga y utilice nuestro **auto-caja**.

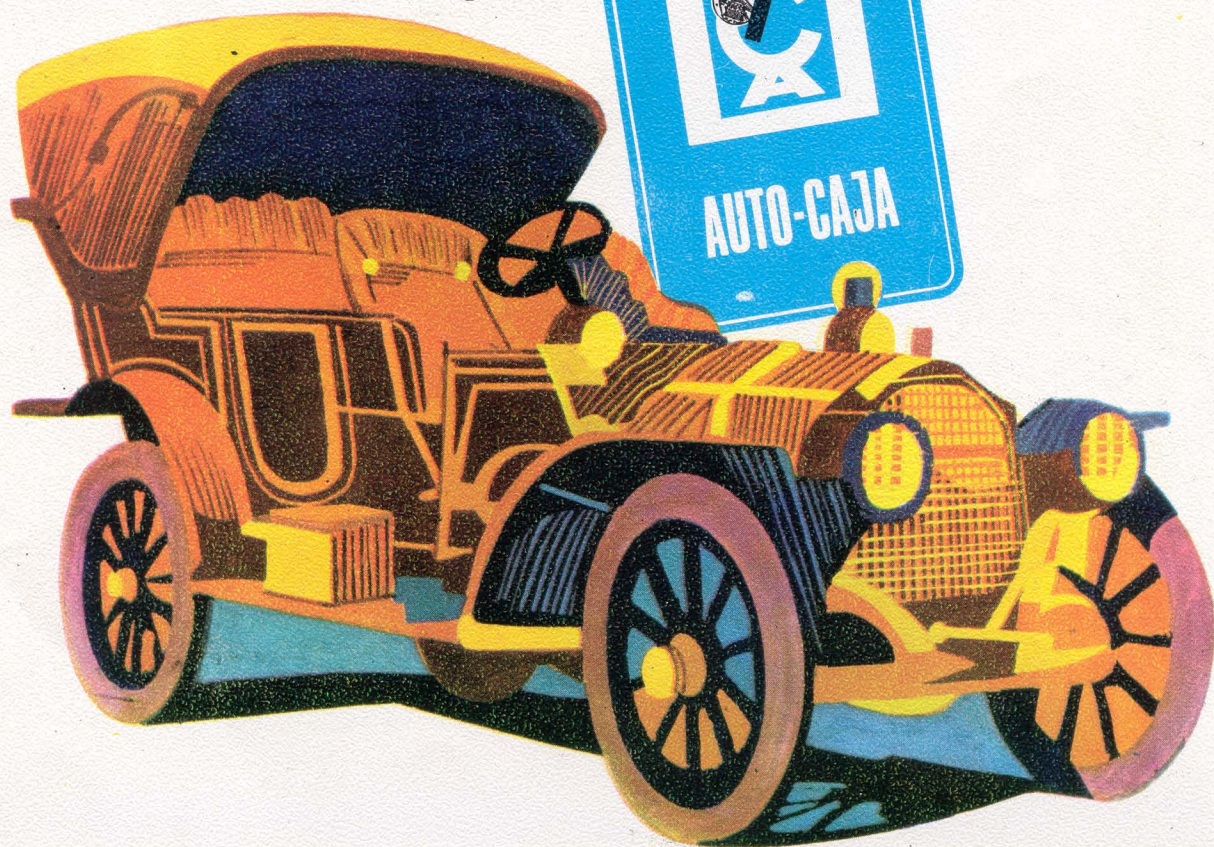
"Le cae siempre de paso" en la Avd. Alcalde Ramírez Bethencourth  
(Avd. Marítima del Norte) Edificio Humiaga II

**Un nuevo y moderno servicio más de la**

**CAJA INSULAR DE AHORROS  
DE GRAN CANARIA**



**La entidad Canaria  
al servicio del país.**



# Lo bueno es... participar en el futuro



Y sabiendo que es nuestro, trabajar porque sea mejor. Porque ya nos hemos comprometido en lograrlo.

Las Cajas de Ahorros Confederadas centran su interés en el progreso de los españoles y, para conseguirlo, aplican sus recursos a impulsar la industria, las carreteras, las eléctricas, las viviendas, el campo...

EL FUTURO tiene un símbolo al que estamos ligados los que creemos en un mañana próspero y seguro.

**EL INTERES  
MAS  
DESINTERESADO**

**Cajas de Ahorros Confederadas** 

Servicio de intercambio para poder operar en toda España • Cheques de viajes



**Caja Insular de Ahorros de Gran Canaria**

La entidad Canaria al servicio del país.