# Cocina entre grandes y chicos

El diseño como herramienta para mejorar el vínculo entre padres e hijos a través de la elaboración de alimentos



Trabajo de grado I Licenciatura en Diseño Industrial I EUCD Santiago Zabala y Guillermo Fernández I Tutora: Carolina Poradosú Año 2021

## **SALUCOCINA**Experimentamos juntos

#### COCINA ENTRE GRANDES Y CHICOS:

El diseño como herramienta para mejorar el vínculo entre padres e hijos a través de la elaboración de alimentos

Trabajo de grado - Licenciatura en Diseño Industrial Guillermo Fernández y Santiago Zabala Tutora: Carolina Poradosú

Escuela Universitaria Centro de Diseño Facultad de Arquitectura, Diseño y Urbanismo Universidad de la República Montevideo, Uruguay - 2021







### ÍNDICE

Reflexiones del marco teórico

Agradecimientos	pág. 05	CAPÍTULO 3 - INVESTIGACIÓN DE CAMPO	
Resumen	pág. 06	Talleres con usuarios	pág. 44
		<ul> <li>Presentación</li> </ul>	pág. 44
CAPÍTULO 1 - INTRODUCCIÓN		• Recetas	pág. 45
Motivación e hipótesis inicial	pág. 08	• Formato	pág. 47
Problemática a trabajar	pág. 09	Taller familia 1	pág. 46
Oportunidad de diseño	pág. 14	<ul> <li>Presentación de participantes</li> </ul>	pág. 48
Objetivos	pág. 17	Observaciones generales	pág. 49
Metodología de trabajo definida	pág. 18	Taller familia 2 (ídem taller familia 1)	pág. 52
		Problemas y oportunidades identificadas	pág. 56
CAPÍTULO 2 - MARCO TEÓRICO		Problema principal	pág. 57
Usuario: elección y justificación	pág. 23	<ul> <li>Árbol de problemas / soluciones</li> </ul>	pág. 58
Definiciones y conceptos básicos	pág. 24	<ul> <li>Oportunidades identificadas</li> </ul>	pág. 62
Primera infancia	pág. 25	<ul> <li>Oportunidades y caminos a seguir</li> </ul>	pág. 63
Vínculo	pág. 26		
Alimentación saludable	pág. 27	CAPÍTULO 4 - DESARROLLO DEL CAMINO Y ALTERNATIVAS	
Alimentos ultraprocesados	pág. 28	Guía para el desarrollo de las propuestas	pág. 67
Juego y aprendizaje	pág. 29	<ul> <li>Introducción</li> </ul>	pág. 67
Autonomía progresiva de participación	pág. 30	<ul> <li>Puntos de contacto entre ambas vías de investigación</li> </ul>	pág. 68
Aprendizaje: vínculo entre niños y adultos	pág. 31	Tabla de requisitos	pág. 69
Rol del adulto ante las nuevas características de la infancia	pág. 31	Brief	pág. 70
El niño, los padres y el juego como mediador del vínculo	pág. 33	Camino proyectual y alternativas	pág. 71
Análisis diacrónico	pág. 35	<ul> <li>Alternativa 1: Recetario lúdico en formato digital</li> </ul>	pág. 72
Diseño de juegos y dispositivos electrónicos	pág. 37	Alternativa 2: Plato balanceado	pág. 76
Educación y desarrollo	pág. 38	<ul> <li>Alternativa complemento: Herramientas para explorar</li> </ul>	pág. 79
Vínculo entre padres e hijos	pág. 39	Valoración selectiva de alternativas	
Alimentación y cocina	pág. 40		

pág. 41

#### CAPÍTULO 5 - DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Presentación	pág. 85
• ¿Cómo se juega?	pág. 86
Buenos hábitos alimenticios	pág. 88
• ¿Cómo se adquiere el producto?	pág. 88
Secciones de la aplicación	pág. 89
Onboarding y registro de participantes	pág. 90
• Elección del momento, los ingredientes y la receta	pág. 92
Elaboración y personalización	pág. 94
Guardar y compartir con otros usuarios	pág. 95
Elementos de comunicación y lúdico-educativos	pág. 96
• Nombre	pág. 96
Aspectos visuales	pág.97
Elementos lúdico-educativos	pág. 98
Proceso de creación	pág. 100
Testeo con usuarios	pág. 103
Conclusiones finales y caminos a seguir	pág. 107
CAPÍTULO 7 - BIBLIOGRAFÍA	
Referencias bibliográficas	pág. 111
CAPÍTULO 7 - ANEXOS	
Anexos	pág.114

#### **Agradecimientos**

Después de tres años de trabajo, sin duda hay una cantidad de personas que ayudaron y aportaron su granito de arena para que esto fuera posible. Por esto, nos gustaría expresar nuestro agradecimiento a todas esas personas que colaboraron de una u otra manera.

A Diego Ruete por recibirnos cuando recién comenzábamos este proceso, a Chistrian Durán, Álvaro Perdomo y sus familias por abrirnos la puerta de sus hogares para realizar con ellos los talleres, a Patricia Aguirrezabal que nos ayudó en el último tramo con sus indicaciones nutricionales.

Por otro lado, agradecer los aportes de nuestra tutora Carolina Poradosú y el tribunal formado por Miguel Olivetti y Daniel Bergara.

Para finalizar, a Diana, Flo, Gabi, Kari y Noe, compañeras de carrera; a nuestras familias y amigos por tres años de apoyo y ánimo para poder cumplir con este desafío.

#### Resumen

Este proyecto tiene como objetivo principal el de afianzar la relación entre padres e hijos, en un contexto donde creemos se ha generado un distanciamiento entre las partes, como consecuencia de la conjunción de diversas causas del contexto actual.

El trabajo comienza con una exhaustiva investigación teórica donde recurrimos al aporte de diversos autores e instituciones, analizando a su vez cómo han avanzado históricamente los distintos temas que se vinculan y condicionan a la temática del proyecto.

Posteriormente procedimos a realizar una investigación de campo de la mano de los usuarios, de modo de tener un acercamiento a la problemática desde el punto de vista práctico y poder profundizar en sus necesidades.

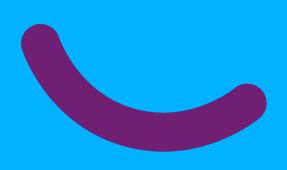
De este proceso surge SALUCOCINA, una aplicación para celulares que busca generar espacios propicios para la integración familiar a través de la elaboración de alimentos saludables. La tecnología actúa como soporte donde se busca transformar la cocina en un laboratorio de sentidos, donde los más chicos se dejen llevar por su imaginación y curiosidad, aprendiendo en conjunto a comer rico y saludable.

A continuación, los invitamos a recorrer con nosotros las distintas etapas del proyecto.

Nota: Por criterios de simplificación en la redacción y de comodidad en la lectura, optamos por usar en algunos casos los términos generales como niños, padres y adultos sin que ello tenga connotaciones de discriminación de género.

## Capítulo 1 INTRODUCCIÓN

## Motivación e hipótesis



#### Motivación

Nuestro interés por la temática surgió a partir de la participación en el taller "Diseñando y construyendo dispositivos móviles de alimentación saludable" en noviembre del 2017, que tenía como objetivo diseñar un dispositivo móvil que permitiera elaborar alimentos en un evento de cocina entre vecinos en el Mercado Modelo. Se desarrolló un mobiliario que permitía la elaboración de alimentos en familia, donde los más chicos tenían el espacio necesario para participar junto a los más grandes.

#### Hipótesis

A partir de la idea desarrollada en el taller reflexionamos acerca de estos espacios de integración familiar, que hoy en día parecen ser más escasos. Uno de los principales factores que inciden, creemos que es el desmedido uso de los dispositivos electrónicos.

De esta forma decidimos investigar las distintas causas y en especial la incidencia de los dispositivos electrónicos en el vínculo padre-hijo, de modo de validar estas hipótesis y ver cómo desde el diseño podemos aportar a la generación de estos espacios de integración.

#### Vínculo entre padres e hijos

"En estos tiempos donde todo transcurre a una velocidad vertiginosa, donde las horas del día parecen no alcanzar, la tecnología comienza a ocupar el lugar del contacto. de la mirada, de la presencia del otro."

N. González

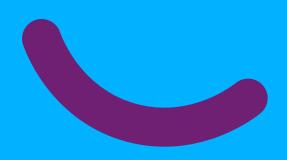
Desde que nacemos comenzamos a crear nuestros primeros vínculos, los cuales nos ayudarán a desarrollarnos desde todo punto de vista. No hay duda que el materno y paterno son de especial importancia para el niño a la hora de su desarrollo tanto en el factor emocional y social, como en sus habilidades y capacidades.

Como afirma la psicóloga Alicia Zabala Cabrera<sup>7</sup>, además de ser el vínculo primario es el que habilita a crear los otros vínculos, es decir, permiten al niño construir su ser social y establecer otras relaciones.

Dicho vínculo se ha visto afectado en los últimos años, siendo una problemática de carácter multifactorial. Según la psicóloga, los cambios que se han dado en el núcleo familiar son uno de los aspectos más relevantes en este sentido, donde se ha reducido el número de integrantes que viven en la misma casa y donde cada vez es más frecuente que ambos padres trabajen.

Profundizando sobre esto, la psicóloga Sofía Nievas² expresa que la sociedad actual está plagada de exigencias del mercado, que construye un mundo de deseos y necesidades que generan mayores presiones tanto en los adultos como en los niños. Esto lleva a los adultos a invertir gran parte de su tiempo fuera del hogar para poder cumplir con estas exigencias, cargando el día con largas horas de trabajo. A su vez, cuando llegan a sus hogares deben

## Problemática a trabajar



<sup>1.</sup> Psicóloga especialista en primera infancia, vínculos tempranos y parentalidad. Entrevista en Anexos.

<sup>2.</sup> Nievas, S. (2015). ¿Qué cambios se producen en el vínculo niño-adulto mediatizado por la tecnología?.

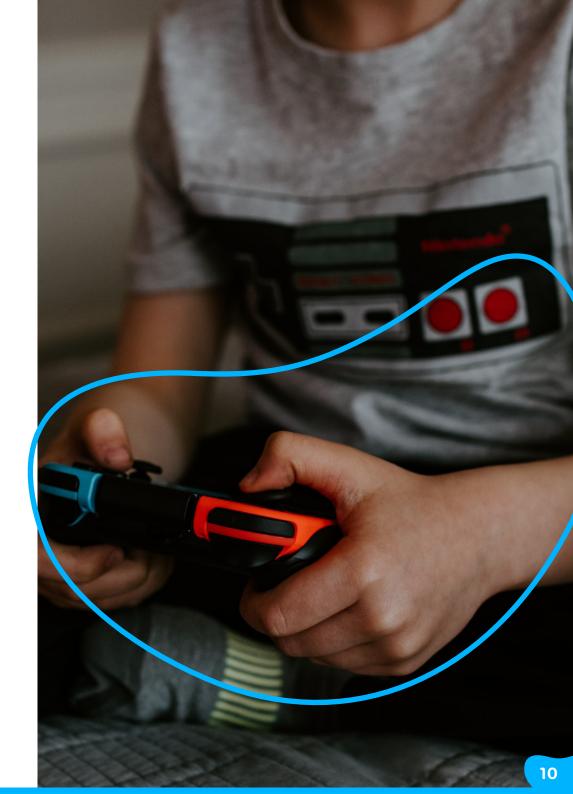
realizar muchas tareas y durante ese momento los niños quedan solos, comienza a faltar entonces esa persona que está a cargo del niño, y en ese momento muchas veces los dispositivos electrónicos toman ese lugar.

Siguiendo con lo expresado por A. Zabala, otro de los factores que inciden en el debilitamiento del vínculo, es que en los últimos años ha cambiado la forma de comunicarse, de interactuar, no solo en los más jóvenes sino en la sociedad en general. En el caso de los niños por ejemplo la forma de jugar ha cambiado, juegan a través de una pantalla y no interactúan personalmente, "hay mucha incidencia de todo lo que es lo electrónico y en especial las pantallas en las relaciones familiares".

En este sentido S. Nievas afirma que estas tecnologías no sólo han incidido en el día a día de los niños, sino que también, permiten la huida de los adultos del mundo real al virtual, irrumpiendo en la dinámica familiar. Esto provoca que se pierdan instancias de intercambio, generándose "un espacio donde las vidas privadas se rozan, pero no se encuentran", desplazando al otro por "una pantalla impregnada de sentidos."

Los dispositivos tecnológicos marcan tiempos distintos a los que estábamos acostumbrados, intensidades de movimientos y emociones diferentes. En este sentido, la psicóloga expresa que "los niños de hoy disfrutan de la velocidad, de la multitarea y prefieren lo visual a lo textual", es una "generación que tiene como lengua materna a la televisión, internet, computadoras y videojuegos", favoreciendo el desarrollo de un nuevo sujeto, "moldeado por formas y procesos distintos". Conviven en el mundo virtual y real donde el acceso a la tecnología les permite explorar la red por sus propios medios, "niños multitarea hiper y multi estimulados que construyen una identidad infantil distinta a la de años anteriores".

Marc Prensky³ (2001) llamó a estas generaciones nativos digitales a quienes conviven desde su nacimiento con la tecnología, diferenciándolos de los inmigrantes digitales, generaciones adultas que deben aprender a manejar el lenguaje tecnológico.



<sup>3.</sup> Prensky, Marc (2010). Nativos e Inmigrantes digitales.

Según la psicóloga Nathalie Rodríguez Rojas<sup>4</sup>, estos dispositivos hacen que "desde muy temprana edad participen del juego más como espectadores que como creadores" debido a lo cual "pierden su maleabilidad y su poder detonador de lo imaginativo".

Esto afecta al niño en dos grandes sentidos, por un lado en el desarrollo de las capacidades cognitivas, y por otro sus capacidades de relacionamiento. En referencia a esto, Pedro Paredes<sup>5</sup>, se refiere a la importancia del juego, indicando que al "interactuar de forma gratificante con otro", el niño "fortalece emociones secundarias como la empatía, la simpatía y la capacidad para superar adversidades", en el mismo sentido Nathalie Rodríguez expresa que "es evidente que el acto lúdico condiciona la sociabilización..."

Como consecuencia de un desmedido uso de estos dispositivos, se produce "lo que podríamos llamar un desapegamiento hacia los otros en oposición a un excesivo apegamiento hacia las cosas" (Muniz, 2013)<sup>6</sup>, generando un aislamiento del niño y, por lo tanto, aumentando el distanciamiento entre padres e hijos.

En este sentido, Sofía Nievas<sup>7</sup> plantea una forma de reorganizar esta relación, donde los adultos deberán incorporarse al lenguaje digital y adaptarse a las nuevas dinámicas de la infancia:

"Se espera que en este contexto el adulto sea capaz de captar la novedosa complejidad que atraviesa la infancia hoy para propiciar el desarrollo saludable de los más pequeños"

Agrega además que el padre "que no esté dispuesto a aceptarse como inmigrante digital, está perdido en el intento de entender, sostener y propiciar el desarrollo saludable de los más pequeños en los avatares del contexto actual."

וו

<sup>4.</sup> Doctora en Psicología y Especialista en cuestiones relacionadas con el juego de los niños eldiario.es. (2019). ¿Cómo influye el juego de los niños en la clase de adultos que serán en el futuro?.

<sup>5.</sup> Doctor en Neuroetología, Dejad que los niños juequen. (2011). La Ciencia y el Hombre

<sup>6.</sup> Psicóloga especializada en psicoanálisis vincular. Abordajes clínicos de las problemáticas actuales en la infancia. Psicología, Conocimiento y Sociedad

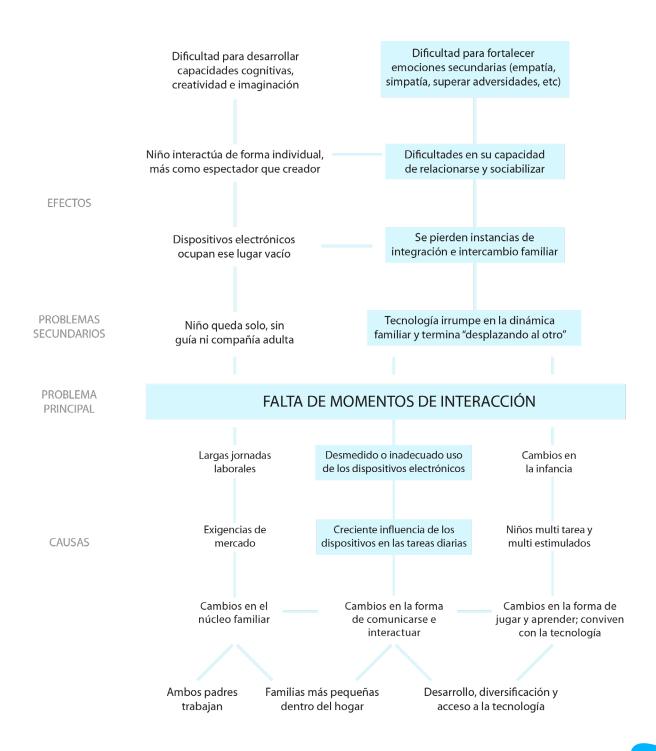
<sup>7.</sup> Obra citada.

#### Árbol de problemas

A modo de síntesis, mostramos de forma esquemática algunas de las principales causas y consecuencias que provoca este distanciamiento entre padres e hijos.

Como problema central, se plantea la escasez de momentos de interacción familiar, como resultado de la conjunción de distintos factores de diversa índole.

A su vez, remarcamos el camino por el que enfocamos el presente proyecto, motivo que desarrollaremos a continuación.



### Reflexión árbol de problemas: ¿Por qué el foco en los dispositivos electrónicos?

Desde que comenzamos a investigar y a tener el primer acercamiento a la problemática, veíamos que los dispositivos electrónicos estaban presentes en las relaciones familiares, producto de la época en la que vivimos. Lo observamos especialmente en los niños, que en muchos casos invierten gran parte de su tiempo ocioso con estos dispositivos, generando un distanciamiento con sus padres.

Por este motivo, incorporamos a estos dispositivos en la hipótesis inicial, no como el gran responsable sino como un factor que incidía, de modo de poder investigar y determinar la incidencia que éstos tienen en el vínculo padre-hijo.

Profundizando sobre la problemática y tomando como referencia algunos especialistas y trabajos académicos, logramos acotar y definir tres factores claves que incidían en este distanciamiento y en la consecuente falta de momentos de interacción.

Uno de estos factores se vincula justamente con la tecnología, específicamente con el mal o desmedido uso de los dispositivos electrónicos. Sin embargo su incidencia sobrepasa al propio factor, estando presente también en los restantes dos.

Por un lado, las largas jornadas de trabajo sumado a las tareas del hogar, hacen que muchas veces los niños queden solos sin compañía adulta. La tecnología surge como "solución rápida" para entretener al niño, ocupando el lugar del adulto responsable.

Por otro lado en las nuevas características de la infancia, tiene gran incidencia los cambios tecnológicos de los últimos años, estando presente en gran parte de las actividades de los niños, sea para jugar, entretenerse, estudiar, etc.

Creemos que por esta incidencia, es que muchas veces se señala a la tecnología cuando se habla del vínculo entre padres e hijos en la actualidad.

No cuestionamos que los niños vivan rodeados de dispositivos electrónicos y que les sean necesarios para sus actividades cotidianas, es parte de esta nueva era digital en la que nacieron. Tampoco pretendemos culpar a los padres, ya que es la solución que encuentran y en muchos casos el avance tecnológico o la situación los sobrepasa.

Así como los padres deben actualizarse y adaptarse, nosotros y las soluciones que proponemos también. No podemos ir contrarios al avance tecnológico, saquémosle provecho entonces a esta atracción, facilidad de uso y hasta necesidad por la tecnología que tienen los niños, para darle un buen uso.

No ponemos el foco en la tecnología por creer que es la gran responsable del distanciamiento entre padres e hijos, por el contrario, vemos en ella un potencial para lograr que en lugar de ser un elemento que distancia a padres de hijos, sea uno que ayude a conectarlos, a generar un espacio propicio para la comunicación e interacción.

## Oportunidad de diseño



#### Importancia de la interacción entre padres e hijos

Tal como indica el docente Fernando Martínez, el "diseño es la actualización de las soluciones a los problemas emergentes de la interacción del ser humano con el hábitat."

El problema del vínculo entre padres e hijos ha ido cambiando a lo largo de los años, por lo que tanto su abordaje como la búsqueda de soluciones deben adaptarse al nuevo contexto sociocultural.

Como vimos anteriormente una de la causas actuales del distanciamiento entre padres e hijos, es la falta de momentos de interacción. Las largas jornadas laborales, el mal uso de los dispositivos electrónicos y los cambios en la infancia, son tres factores que inciden en esto.

S. Nievas² propone un planteo actualizado a las nuevas características familiares, donde los padres deben ser quienes se adapten al nuevo contexto. Creemos que desde nuestra disciplina podemos generar un aporte a su planteo, basándonos en él y generando una propuesta que invite a poner en práctica esta reflexión.

Mediante la utilización de metodologías de diseño buscamos sumergirnos en la problemática, para poder visualizar y profundizar en las necesidades de los usuarios, e identificar oportunidades para la creación de esta propuesta. Se busca entonces generar alternativas que promuevan la creación de espacios de integración familiar, e inviten y faciliten la interacción entre padres e hijos, de modo de aportar mitigar el mencionado distanciamiento y a afianzar esta relación.

<sup>1.</sup> El objeto del diseño no es el objeto.

<sup>2.</sup> Obra citada

#### ¿Cómo generamos estos momentos de interacción?

Creemos que la elaboración de alimentos es una actividad propicia para generar estos espacios de interacción entre padres e hijos. Se puede llevar a cabo en la mayoría de los hogares, los niños pueden participar en el momento de la elaboración de las comidas, propiciando la generación de un espacio para reunir a la familia y compartir un momento gratificante con el otro.

En muchos hogares la alimentación trasciende lo meramente nutricional, convirtiéndose en un momento de reunión familiar, cumpliendo un rol socializador. En relación a esto, en una de las guías alimentarias de UNICEF la especialista en nutrición María Isabel Bove¹ destaca la importancia de invertir un mayor tiempo a las actividades culinarias, "no solo por la salud, sino porque ayudan a interactuar con los demás miembros de la familia, a construir relaciones más equitativas entre mujeres y varones, y a fortalecer los vínculos".

Por otro lado, la cocina promueve al niño a explorar, descubrir, estimular sus sentidos y creatividad, así como también a desarrollar su coordinación motriz mediante la manipulación de los ingredientes y el empleo de utensilios de cocina. Ayuda también a practicar matemáticas y física, midiendo cantidades, combinando ingredientes, observando los cambios de estado y consistencia.

Si los niños forman parte de la elaboración de los alimentos se sentirán más motivados a probar el resultado final de su trabajo, de esta manera acceden a probar alimentos que antes no se animaban o tenían prejuicios.

En relación a esto, Bove afirma que "preparar alimentos junto con la familia es la mejor forma de desarrollar el gusto por la cocina y la alimentación saludable... Cocinar es una forma de motivarlos a comer nuevos alimentos y descubrir nuevos sabores, olores y texturas, que disfrutarán siempre".



<sup>1. ¡</sup>Para ellos y con ellos! Alimentación en la etapa escolar. (2019).

#### Elaboración de alimentos saludables

Como mencionaba anteriormente M. Bove uno de los principales motivos para invertir un mayor tiempo en la elaboración de alimentos, es la salud.

De acuerdo con las licenciadas en nutrición Virginia Natero y Estela Fernández<sup>1</sup>, las dinámicas de la vida actual conllevan a una disminución en el tiempo dedicado a la elaboración de alimentos, acudiendo a los alimentos procesados como solución rápida a las necesidades alimenticias de los niños, pero sin satisfacer sus necesidades nutricionales. En este sentido, M. Bove afirma que "ningún producto preparado sustituye a la comida casera y el acto de cocinar. La comida casera siempre es la mejor opción y es insustituible para la salud de la familia".

Por otro lado, el desmedido uso de los dispositivos electrónicos hace que en muchos casos el niño pase gran parte de su tiempo ocioso con éstos, sin realizar la cantidad de actividad física necesaria y recomendable<sup>2</sup>. Esto último sumado a la mala alimentación, desencadenan en sobrepeso, obesidad infantil así como en enfermedades que derivan de estos factores de riesgo, afirma la nutricionista.

Estos factores son una problemática a nivel mundial, y Uruguay no escapa a ellos. De acuerdo a un estudio del Ministerio de Salud Pública<sup>3</sup>, el sobrepeso y obesidad infantil alcanza el 12% de los niños menores de 4 años, y 27% en adolescentes. No hay duda que la infancia es la mejor etapa para adquirir buenos hábitos alimenticios como modo de promover un futuro más saludable.

Es por estos motivos que tomaremos la elaboración de alimentos saludables como medio para, por un lado promover instancias de interacción que fortalezcan la relación entre padres e hijos, y por otro aportar a la generación de conciencia sobre los buenos hábitos alimenticios.



<sup>1.</sup> Pereira, Pablo et. al. 2017. Los Alimentos Y La Infancia Desde Una Mirada Interdisciplinar.

<sup>2.</sup> El Ministerio de Salud reconoce que tanto el sedentarismo como la actividad física insuficiente están en aumento, afectando a los jóvenes uruguayos. Guía alimentaria para la población uruguaya. (2019).

<sup>3.</sup> Estudio realizado en 2018 en coordinación con el Mides, Ine, Mec, Inau y Udelar

## Objetivos



#### **Objetivos**

Este trabajo tiene como objetivo general la generación de un aporte para mitigar el distanciamiento entre padres e hijos, buscando afianzar la relación, mediante el empleo de metodologías de diseño y desde el pensamiento de diseño, de modo de resignificar el espacio de encuentro en el hogar.

Se pretende identificar nuevas oportunidades de relacionamiento entre padres, madres y/o adultos referentes, que motiven al niño y al adulto a cocinar en conjunto. Asimismo, se buscará generar insumos que aporten a las familias en la adquisición de los buenos hábitos alimenticios.

## Metodología



#### Metodología

En cuanto a la metodología tomamos como base la de Bürdek, ya que el proyecto tiene muchas instancias de prueba y replanteo, permitiéndonos tener la flexibilidad necesaria.

A su vez elegimos recorrer este proyecto a través del Design Thinking, ya que sabiendo la temática del mismo, creíamos muy útil los aportes de esta metodología más centrada en el usuario. Al igual que la anterior, también nos permite tener la flexibilidad necesaria para ir hacia atrás o hacia adelante en el proceso, complementando a la metodología de Bürdek en las etapas de divergencia.

De esta manera creemos nos permite en una primera etapa profundizar en la comprensión de las necesidades de los usuarios, para luego abrir el abanico en la etapa de ideación y generar una solución para las posibles dificultades identificadas. Por último las etapas de prototipado y testeo de estas metodologías nos permite generar prototipos rápidos y pruebas con los usuarios, llegando de esta manera a una solución que se adapte de la mejor manera a ellos.

Para el desarrollo del proyecto tomamos dos tesis de grado de la Facultad de Psicología como soporte teórico: "¿Qué cambios se producen en el vínculo niño-adulto mediatizado por la tecnología?1" y "El juego como promotor del vínculo padres-hijos²". Ambos trabajos desarrollan la problemática en cuestión desde dos puntos de vista distintos, complementándose uno con otro y constituyendo un valioso aporte para nuestro estudio.

La primera tesis la tomamos como referencia para las primeras etapas de investigación y desarrollo de la problemática, y la segunda como sustento para el desarrollo de la solución propuesta.

<sup>1.</sup> Nievas, S. 2015

<sup>2.</sup> González, N. 2015

#### Planteamiento del problema Análisis de las condiciones Empatía Definición del problema/ Definicion del objetivo Definición Creación de alternativas Ideación decisión selectiva Prototipado Testeo Planificación del desarrollo y de la ejecución

#### Planteamiento del problema y Análisis de las condiciones

En estas primeras etapas recurrimos a la mirada de distintos actores así como a la búsqueda de distintos informes y publicaciones, con el objetivo de comenzar a comprender y adentrarnos en la problemática.

Distintos especialistas vinculados al tema, como la Psicóloga Infantil Alicia Zabala y el educador y cocinero Diego Ruete, nos brindaron su punto de vista acerca de la problemática, siendo un gran aporte para entenderla desde una mirada multidisciplinar. (Entrevistas en capítulo Anexos).

Organismos tanto nacionales como internacionales, tales como el INAU<sup>7</sup>, UNICEF<sup>2</sup> y UNESCO<sup>3</sup>, son instituciones referentes en cuanto a las temáticas infantiles, con informes y documentos que nos han resultado muy valiosos para la construcción del marco teórico.

Por otro lado, para comprender de mejor manera los variados elementos que convergen en la problemática, realizamos distintas líneas de tiempo analizando cuatro ejes temáticos: diseño de juegos y dispositivos electrónicos, educación y desarrollo, vínculo padre-hijo y alimentación y cocina.

Este análisis diacrónico nos permitió tener una mirada mucho más abarcativa acerca de la problemática, observando cómo se han desarrollado los distintos factores que en mayor o menor medida interfieren en la misma.

<sup>1.</sup> Instituto del Niño y Adolescente del Uruguay

<sup>2.</sup> Fondo de la Naciones Unidas para la Infancia

<sup>3.</sup> Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura

#### Definición del problema y definición del objetivo / Empatía y definición

En este momento del proyecto comienzan a superponerse y complementarse ambas metodologías.

El objetivo es que la primera etapa de empatía del Design Thinking nos permita acercarnos más a los usuarios para comprender de mejor manera la problemática en cuestión, así como sus características y necesidades.

En este sentido, llevamos a cabo las primeras instancias de taller junto con los usuarios, teniendo un trato directo con los actores e identificando dificultades que surgen en el relacionamiento entre ellos. Éstas nos dieron el sustento para aproximarnos a la problemática específica.

Utilizamos herramientas como el mapa de empatía y el árbol de problemas/soluciones, que nos ayudaron a identificar estas dificultades, para luego organizarlas y analizarlas buscando sus posibles causas y consecuencias, generando conexiones y pudiendo enfocarnos en las raíces de la problemática.

#### Esbozo del proyecto y creación de alternativas / Ideación

El objetivo aquí era que la etapa de divergencia del Design Thinking vuelva a complementar a la de Bürdek, ampliando el abanico de posibilidades para la creación de soluciones. Para el desarrollo de las alternativas utilizamos la herramienta mapa mental, para organizar y desarrollar ideas y sus posibles conexiones con otras.

#### Valoración, decisión selectiva y planificación del desarrollo y de la ejecución / Prototipado y testeo

En estas etapas de convergencia evaluamos las alternativas con el objetivo de escoger y desarrollar la que se adapte de mejor manera a las necesidades y dificultades identificadas. Llevamos a cabo las siguientes instancias de los talleres, comenzando con el prototipado rápido y testeo con los usuarios, de modo de ir afinando los detalles del producto.

#### Herramientas e insumos utilizados

A continuación, a modo de síntesis mostramos de forma esquemática las distintas herramientas e insumos que utilizamos en cada etapa del proyecto, algunas más vinculadas a la metodología de Bürdek, mientras que otras se asocian al Design Thinking.

Planteamiento del problema y análisis de las condiciones

Mirada más abarcativa de los temas que convergen en la problemática

• Análisis diacrónico

Primer acercamiento a la problemática

 Investigación primaria y entrevistas a Alicia Zabala y Diego Ruete Definición del problema y definición del objetivo

Empatía y definición

Profundización de la problemática: tesis como soporte teórico

- "¿Qué cambios se producen en el vínculo niño-adulto mediatizado por la tecnología?"
- "El juego como promotor del vínculo padres-hijos"

Identificar dificultades, sus causas y consecuencias

- Talleres con usuarios
- Mapa de empatía
- Árbol de problemas

Esbozo del proyecto y creación de alternativas

Ideación

Guía para desarrollo de alternativas

- Tabla de requisitos
- Brief

Organizar y desarrollar ideas

Mapa mental

Valoración y decisión selectiva y planificación del desarrollo y de la ejecución

Prototipado y testeo

Valoración de alternativas

Matriz comparativa

Desarrollo de la alternativa

Brainstorming

Prototipado y testeo

- Herramienta de prototipado digital
- Talleres con usuarios

1. INTRODUCCIÓN

## Capítulo 2 MARCO TEÓRICO

# Usuarios: elección y justificación

#### Padres y niños

Si bien creemos que esta problemática se visualiza durante toda la niñez y adolescencia de los menores, y partiendo de la base que cada niño es diferente, debemos acotar el espectro y enfocarnos en un usuario con capacidades y habilidades similares. De este modo, podemos desarrollar un producto enfocado en estas características y que se adapte de mejor manera a estos niños.

Con el apoyo de la psicóloga A. Zabala<sup>1</sup>, logramos hacer esta delimitación, creyendo que lo más adecuado es trabajar con niños que comienzan el ciclo de educación primaria, dado que en esta etapa es cuando comienzan la escuela y cambian las formas de comunicarse y aprender. Tal como indica la psicóloga, es en este punto en que se comienza a visualizar o a agudizar esta problemática.

Los niños son curiosos y siempre quieren descubrir cosas nuevas, y en esta etapa comienzan a ser más independientes, a buscar e investigar por sus propios medios, expresa la psicóloga. La tecnología comienza a tener mayor relevancia en la vida cotidiana de los niños, tanto en la escuela como en el hogar, para jugar, buscar información, realizar tareas escolares, etc.

Por otro lado, el vínculo que más se ha visto afectado, y el que representa mayor importancia para los niños, es el materno y paterno (u otro adulto que cumpla dicho rol). Es por este motivo que nos centraremos en estos actores para el diseño del producto, sin negar que otros adultos podrán participar también de la actividad.

En consonancia con la psicóloga, creemos conveniente atacar la problemática en esta etapa, ya que trabajándola desde este momento, creemos se podrá mejorar el futuro de la relación:

"Si cambiamos el comienzo de la historia, cambiamos la historia entera" Raffi Cavoukian<sup>2</sup>

<sup>1.</sup> Psicóloga especialista en primera infancia. vínculos tempranos y parentalidad. Entrevista en anexos.

<sup>2.</sup> Cantante y fundador del Centre for Child Honouring de Canadá

## Definiciones y conceptos básicos

#### Introducción

En este capítulo expondremos distintos conceptos vinculados a la problemática, que nos servirán de sustento para entender los distintos aspectos que la conforman, cómo se relacionan entre ellos y el punto de vista desde el cual abordaremos el proyecto.

Siguiendo en línea con la elección del usuario, comenzamos con un acercamiento a la etapa en el que se encuentran estos niños, la primera infancia. Luego desarrollamos algunos conceptos ligados al anterior y que son de suma importancia para el desarrollo del niño, tanto desde el punto de vista físico, como psicológico y emocional.

#### Primera infancia

"...los primeros años de la vida del niño sientan las bases de todo su crecimiento en el futuro"

Unice

La primera infancia es "un periodo que va del nacimiento a los ocho años de edad, y constituye un momento único del crecimiento en que el cerebro se desarrolla notablemente. Durante esta etapa, los niños reciben una mayor influencia de sus entornos y contextos."

La especialista en neurociencia educacional Anna Lucia Campos<sup>2</sup>, afirma que estos años el cerebro experimenta grandes cambios y los niños necesitan estar rodeados de experiencias significativas, estimular sus sentidos y por sobre todo tener el cuidado y afecto de los adultos. En esta etapa se asientan los cimientos para aprendizajes posteriores, comenzándose a desarrollar las "habilidades sociales, emocionales, cognitivas, sensoperceptivas y motoras, que serán la base de toda una vida", indica la especialista.

Por su parte, desde Unicef se indica que "durante el proceso de desarrollo cerebral, los genes y las experiencias que viven —concretamente, una buena nutrición, protección y estimulación a través de la comunicación, el juego y la atención receptiva de los cuidadores— influyen en las conexiones neuronales. Esta combinación de lo innato y lo adquirido establece las bases para el futuro del niño."

Expresan también que muchos niños hoy en día no cuentan con tres aspectos fundamentales para un correcto desarrollo cerebral: "comer, jugar y amar", agregando además que "no cuidamos del cerebro de los niños de la misma manera en que cuidamos de sus cuerpos."

Estos conceptos propuestos por Unicef se vincula directamente con la esencia del proyecto y el enfoque que pretendemos dar. "Jugar" y "amar", se relacionan directamente con los necesarios momentos de interacción, que como vimos su ausencia es una de las causas del distanciamiento, mientras que "comer", es el tercer pilar de nuestro proyecto, tomando la elaboración de alimentos saludables como medio para generar estos espacios de interacción.



<sup>1.</sup> Unesco.org. La atención y educación de la primera infancia.

<sup>2.</sup> Campos, A. (2010). Primera infancia: una mirada desde la neuroeducación.

<sup>3.</sup> Unicef.org. Desarrollo de la primera infancia.

#### Vínculo

"Sentirse protegidos y establecer vínculos de apego es fundamental para su desarrollo mental y emocional."

Unicef

El concepto de vínculo lo abordaremos desde dos puntos de vista, primero desde la concepción más estricta del término, vínculo entre personas o sujetos, y luego desde una mirada más interpretativa, acerca de la importancia de esta relación entre padres e hijos, especialmente para este último.

En primer lugar nos apoyaremos en la reflexión que la psicóloga Nathy González¹ hace acerca de lo expuesto por Berenstein², planteando que el término vincularidad "hace referencia a la producción de relaciones entre los sujetos. El otro y el sujeto, que se llama a si mismo "yo", se determinan entre si y desde lo que se produce entre ambos. El sujeto deviene en un vínculo con el otro. Por lo tanto, lo vincular es lo que da cuenta del encuentro con el otro." Afirma además que "el vínculo se encuentra en constante construcción".

Por otra parte y relacionado con la presencia del "otro", consultada la psicóloga Alicia Zabala<sup>3</sup> destaca la especial importancia que tienen el vínculo materno y paterno en la construcción y desarrollo integral del niño como persona. Afirma que son esenciales tanto para el desarrollo emocional y social, como en sus habilidades y capacidades.

Destaca a su vez, que además de ser el vínculo primario, es el que habilita a crear los otros vínculos, es decir, permiten al niño construir su ser social y establecer otras relaciones.

Siguiendo en esta línea, Unicef resalta el valor del vínculo con los padres y destaca la importancia de "que los niños deben crecer en el seno de la familia, en un ambiente de felicidad, amor y

1. González, N., 2015. El Juego Como Promotor Del Vínculo Padres-Hijos.

comprensión para el pleno y armonioso desarrollo de su personalidad."<sup>4</sup> Afirma además, que "la familia, cualquiera sea su forma, es el ámbito en que niñas, niños y adolescentes deben encontrar afecto, cuidados y protección."

4. Crecer juntos, 2018.



2. MARCO TEÓRICO

<sup>2.</sup> Reconocido psicoanalista argentino, especializado en las problemáticas vinculares y familia.

<sup>3.</sup> Psicóloga clínica especialista en primera infancia, vínculos tempranos y parentalidad.

#### Alimentación saludable

La alimentación es un factor esencial para el normal funcionamiento y desempeño tanto físico como psicológico de las personas. Lo que comemos y cómo lo hacemos varía según la época, las sociedades, culturas y hasta los hogares.

Para la OMS¹ la nutrición es "la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo", mientras que una mala nutrición "puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad."

En relación a esto, el MSP<sup>2</sup> indica que "la alimentación saludable es indispensable para la vida de los seres humanos, la base de una buena nutrición reside en el equilibrio, la variedad y la moderación de nuestra alimentación."

Define a la alimentación saludable como "aquella que provee los alimentos en la cantidad y calidad suficientes para alcanzar y mantener un adecuado funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades y promover un crecimiento y desarrollo óptimos."

Indica además que los nutrientes necesarios así como la energía, varían en función al sexo, la edad y la actividad física que realicen las personas.



<sup>2.</sup> Ministerio de Salud Pública. Promoción de la alimentación saludable en niños, niñas y adolescentes. (2014).



#### Alimentos ultraprocesados

Tal como expresa la Organización Panamericana de la Salud<sup>1</sup>, la enorme mayoría de los alimentos que se consumen son procesados de alguna forma, sin necesariamente implicar que esto los haga más o menos saludables. Algunos de estos procesos son indispensables, beneficiosos o inocuos para los alimentos, pero existen otros que son perjudiciales para la salud.

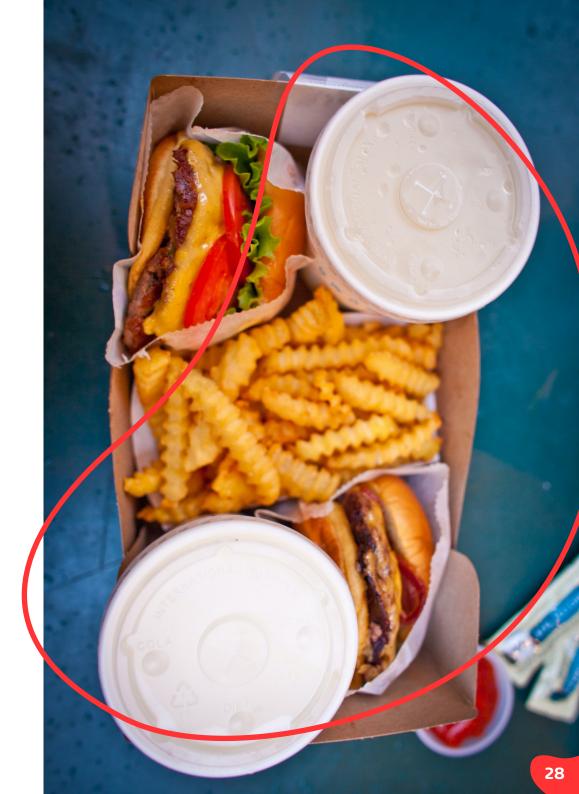
Para ello, los alimentos se clasifican según la naturaleza, finalidad y el grado de procesamiento, que parten de los alimentos sin procesar (que no han experimentado ningún procesamiento industrial) hasta los ultraprocesados, asociados no solo al aumento de peso y obesidad, sino también a una alimentación de baja calidad y nutrición deficiente.

Según la OPS, los alimentos ultraprocesados son "formulaciones industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas. En sus formas actuales, son inventos de la ciencia y la tecnología de los alimentos industriales modernas."

Muchos de estos alimentos se presentan listos para consumirse o calentar y "parecen ser más o menos lo mismo que las comidas o platos preparados en casa, pero las listas de los ingredientes que contienen demuestran que no lo son"1. Destaca también la utilización de sustancias empleadas para su elaboración, aditivos tales como aglutinantes, edulcorantes, espesantes, aromatizantes, saborizantes, conservadores, etc.

De acuerdo a la OPS, algunos ejemplos de estos productos son las papas fritas, preparados de carne, pescados y mariscos, vegetales o queso, pizzas, hamburguesas, nuggets, snacks empaquetados (salados o dulces), helados, galletas, cereales endulzados, bebidas gaseosas, bebidas azucaradas a base de leche, etc.

<sup>1.</sup> Organización Panamericana de la Salud, 2015. Alimentos Y Bebidas Ultraprocesados En América Latina: Tendencias, Efecto Sobre La Obesidad E Implicaciones Para Las Políticas Públicas.



#### Juego y aprendizaje

"...Los niños y niñas no juegan para aprender, pero aprenden porque juegan"

Piaget

Sobre el concepto de "juego", vale la pena aclarar que siempre que utilicemos este término haremos referencia a una actividad lúdica, a la forma que tienen de ver, entender y enfrentarse al mundo los niños, no necesariamente a una actividad con reglas y estructurada.

Nos acercamos entonces a las siguientes definiciones de la Real Academia Española:

**Jugar:** "Hacer algo con alegría con el fin de entretenerse, divertirse o desarrollar determinadas capacidades."

**Lúdico:** "Perteneciente o relativo al juego"

Tal como indica UNICEF<sup>1</sup>, la capacidad de acción y el control de la experiencia por parte del niño, son elementos fundamentales del juego. La iniciativa de los niños así como la toma de decisiones, hacen que el juego implique "cierto grado de capacidad de acción, que posibilite que los niños adopten un papel activo y sean dueños de sus propias experiencias". De esta manera, se permite que el niño reconozca y confíe en sus capacidades, siendo protagonista de su propio aprendizaje lúdico.

Los niños ven, entienden y se comunican mediante el juego, es una forma de socializar e interactuar con sus pares y adultos, permitiéndoles fortalecer estos vínculos: "El juego permite a los niños comunicar ideas y entender a los demás mediante la interacción social, sentando las bases para construir un conocimiento más profundo y unas relaciones más sólidas."

1. Aprendizaje a través del juego. (2018). Nueva York.

Tal como indican las psicólogas Di Gregorio y Vitureira<sup>2</sup>, "el juego es producto y productor del mundo infantil", donde la creatividad, imaginación y espontaneidad de los niños, son elementos fundamentales. En este sentido, el MEC<sup>3</sup> expresa que "Es una actividad libre y flexible que les produce placer y bienestar permitiéndoles poner a prueba sus ideas e iniciativas ensayando respuestas para su innata curiosidad."

- 2. Di Gregorio, N. y Vitureira, D. (2012). Entre juegos: Re- pensando la latencia. En Revista de la Asociación de Psiquiatría y Psicopatología de la Infancia y la Adolescencia.
- 3. Ministerio de Educación y Cultura. Marco curricular para la atención y educación de niñas y niños uruguayos. (2014).



#### Autonomía progresiva de participación

En su informe "La evolución de las facultades del niño"<sup>1</sup>, UNICEF reflexiona acerca de esta temática vinculándola con lo propuesto en la Convención de los Derechos del Niño, donde se "reconoce la creciente autonomía del niño y la necesidad de respetar su gradual adquisición del ejercicio".

Señala aspectos claves como su carácter evolutivo, "reconociendo en qué medida la realización de los derechos enunciados en la Convención promueve el desarrollo, la competencia y la gradual autonomía personal del niño". Esta autonomía es progresiva, acorde a la evolución de las facultades de dicho niño, debiendo sus padres orientarlo para que pueda ejercer sus derechos.

Relacionado con esto, destaca además la noción de participación, referida al "derecho del niño a que se respeten sus capacidades y transfiriendo los derechos de los adultos al niño en función de su nivel de competencia", es decir el derecho del niño a ser escuchado y que su opinión sea tomada en cuenta.

En otras palabras, a medida que los niños crecen van aprendiendo y desarrollando habilidades motrices, cognitivas, emocionales, sociales, etc. Acompañando este desarrollo se pretende que el niño adquiera progresivamente participación en las decisiones que lo afectan. Esto no depende solamente de las características de desarrollo que el niño presente, sino también del espacio de acción que los adultos le habilitan, es decir, el espacio que le brindan para escucharlo y tenerlo en cuenta al momento de decidir.

<sup>1.</sup> UNICEF, 2005. La evolución de las facultades del niño.

# Aprendizaje: vínculo entre niños y adultos

#### Rol del adulto ante las nuevas características de la infancia

"El mediador no repite las normas conservadoras en un contexto que resultan inoperantes, el mediador se interesa por las nuevas lógicas..."

S. Nievas

Como mencionamos anteriormente, el vínculo materno y paterno son de especial importancia para los niños. Desde que nacen, son la principal referencia para el niño en todos sus aspectos, siendo los primeros maestros. Con ellos comienzan a aprender a dar sus primeros pasos y decir sus primeras palabras, hasta empezar a conocer el mundo que los rodea, comunicarse y relacionarse con otras personas.

El aprendizaje, al igual que la educación, son conceptos intrínsecos de este vínculo entre padres e hijos, formando parte del desarrollo de los niños. Estos conceptos son compartidos con la escuela, donde muchas veces hemos oído hablar, sobre todo en los últimos años, de las dificultades que tiene el sistema educativo para adaptarse a la forma de aprender de los niños.

Esto se debe en parte a las nuevas dinámicas de la infancia, características propias de la era digital en la que nacieron. Según la psicóloga Sofía Nievas¹, hoy en día las escuelas enfrentan un gran desafío a la hora de acompañar el proceso de desarrollo de los niños. La dinámica infantil actual se contrapone a las lógicas escolares de la educación tradicional:

"En la institución escolar, actualmente se despliega una puja entre fuerzas antagónicas, por un lado lo conservador del sistema escolar moderno, dominado por el orden, la secuencialidad y la norma, por otro, la emergencia de una sociedad diversa, discontinua y creativa."

1. Obra citada.

A su vez, agrega que las herramientas utilizadas también deben adaptarse a los nuevos tiempos: "mientras en la primera el soporte son el lápiz, el papel y los libros, en la segunda el soporte por excelencia es la computadora y el espacio abstracto desplegado en internet."

En este sentido y concordando con el desfase de la escuela y las características de la infancia, el reconocido psicopedagogo italiano Francesco Tonucci expresa que el formato tradicional de la escuela no funciona, dado que en muchos casos "es una institución que se hace a pesar de los alumnos: todo se decide desde afuera y sin tenerlos en cuenta. Los niños prácticamente no existen, no aparecen en sus preocupaciones."<sup>2</sup>

S. Nievas hace un paralelismo entre la escuela y el hogar, reflexionando acerca del rol que deben tomar los adultos como mediadores del aprendizaje, afirmando que: "La misma función prevista para los maestros en el aula, lugar donde la realidad infantil choca con el vetusto dispositivo escolar, puede ser promocionada en el vínculo de los padres con sus hijos en la privacidad del hogar."

Del mismo modo que los maestros y el sistema educativo debe amoldarse a las nuevas dinámicas de la infancia y escuchar sus intereses y preocupaciones, los padres también deberán hacerlo. En este sentido agrega la psicóloga: "El mediador no repite las normas conservadoras en un contexto que resultan inoperantes, el mediador se interesa por las nuevas lógicas..."

Los adultos no pueden darse por vencidos frente a estos cambios ni intentar mantener las antiguas normas de crianza, ya que según la psicóloga, eliminan su oportunidad de participar en la educación de sus hijos.

"El adulto debe restablecer su rol de padre/maestro, no desde la imposición autoritaria, sino desde una postura más permeable que habilite el diálogo..." Los padres que no asuman su rol como mediador y acepten los cambios de esta nueva era digital, fracasarán en el intento de

entender y contribuir a un desarrollo saludable de sus hijos, expresa Nievas<sup>3</sup>.

Agrega además que pese a que no existe una guía que indique cómo actuar, el adulto mediador "sólo debe dejar que prevalezcan las inquietudes de los pequeños receptores para lograr captar su atención y admiración. Ambas, características fundamentales de la tan anhelada y perdida asimetría en el vínculo del niño con el adulto."

3. Obra citada.



2. Ayuso, M., 2020. Si el virus cambió todo, la escuela no puede seguir igual. La Nación

2. MARCO TEÓRICO

#### El niño, los padres y el juego como mediador del vínculo

"El juego permite a los niños comunicar ideas y entender a los demás mediante la interacción social, sentando las bases para construir un conocimiento más profundo y unas relaciones más sólidas"

Unicef

Siguiendo en línea con lo expuesto en el capítulo anterior, nos parece relevante destacar que a lo largo de la historia han surgido también algunas metodologías que se oponen a la estructura de la educación tradicional. Pese que en su momento no existía tal desarrollo electrónico, en ellas se propone otra forma de aprendizaje y relacionamiento entre adultos y niños. Esto trasciende nuevamente el propio sistema escolar pudiendo generar el paralelismo en el hogar.

La Universidad Internacional de Valencia, que brinda una maestría en pedagogías alternativas, las define como pedagogías en las que "el alumno pasa a ser el protagonista de su propia experiencia y aprendizaje, y los docentes se convierten en guías que orientan para que cada niño descubra su propio proceso de aprendizaje."<sup>1</sup>

Resulta interesante ver el aporte que hacían en su momento a esta temática algunos referentes como Friedrich Fröbel², María Montessori³, Reggio Emilia⁴ y Piaget⁵, que se destacaron por sus ideas innovadoras para su época. Estas metodologías sirvieron de sustento para pedagogos actuales, algunas de estas ideas siguen vigentes y se han incluido en el sistema educativo, mientras que otras continúan siendo debatidas.

1. Universidadviu.com. (2019). Maestría en Pedagogías Alternativas

Nos parece interesante el enfoque que estas metodologías tienen, encontrando muchas semejanzas con la metodología de diseño centrado en el usuario. Uno de estos ejemplos es la gran relevancia que se da al factor emocional de los niños, haciendo gran hincapié también en la importancia de considerar sus gustos e intereses y planteándolo como un ser rico en capacidades y potencialidades.

Resulta interesante también el rol que le daban al adulto, quien debe tomar el papel de observador y guía del niño, ayudándolo y estimulándolo en todas sus tareas, planteando a la curiosidad como el motor de su propio aprendizaje. No debe imponer qué ni cómo hacer, sino que acompaña y le brinda al niño libertad para actuar, querer y pensar por sí mismo. De esta manera lo ayuda a desarrollar su confianza y disciplina interior, descubriendo junto con el niño y convirtiéndose en un co-aprendiz.

En su momento, Fröbel planteaba que no se debería generar una transmisión unilateral del conocimiento del maestro al alumno, sino en una generación del conocimiento que se da en ambos sentidos, donde en algunos casos el alumno también puede convertirse en "maestro".

Creemos interesante esta mirada donde el adulto acompaña al niño en su proceso de aprendizaje, dejando de lado la figura autoritaria y abriéndose a recibir las inquietudes de los niños, y también por qué no, a aprender junto a él. Este punto podemos vincularlo con algunas situaciones que se dan hoy en día, donde los niños, nativos digitales por naturaleza, son quienes muchas veces terminan enseñando a los adultos en lo que refiere a la tecnología.

Vinculado con lo anterior, además de estar abierto a recibir las inquietudes de los niños, los adultos deben poder comprender lo que ellos quieren decir, lo que ocurre no solamente a través de las palabras, sino también con los gestos, movimientos y expresiones artísticas.

<sup>2.</sup> Pedagogo alemán, creador del concepto de jardín de infantes (Kindergarten).

<sup>3.</sup> Educadora italiana, creadora del reconocido método educativo que lleva su nombre

<sup>4.</sup> Pedagogía creada por el educador italiano Loris Malaguzzi, toma el nombre de la ciudad donde se originó

<sup>5.</sup> Psicólogo suizo, reconocido por sus estudios sobre el desarrollo intelectual y cognitivo de los niños, considerado el padre de la psicología evolutiva.

En este sentido destacamos lo que Reggio Emilia planteaba, que los niños tienen múltiples maneras de interpretar el mundo y expresarse, cada niño es diferente, tiene habilidades distintas y se relaciona con los demás de distintas maneras. Son los adultos los que deben adaptarse a la singularidad de cada niño y desarrollar la capacidad de entender sus distintas formas de expresarse y proceder, es decir, comprender sus múltiples lenguajes.

Sabiendo la importancia que la comunicación tiene para el desarrollo del vínculo entre padres e hijos, diversos autores concuerdan que una de las mejores formas a través de la cual los niños se expresan es por medio del juego. Es por esto que Frobel lo plantea como un aspecto fundamental en la infancia, ya que a través del juego los niños aprenden y entienden el mundo, crean y se expresan, hacen cosas que no harían de forma impuesta por un adulto, es por esto que se destaca la importancia de educar en el juego y mediante el juego.

La psicóloga Nathy González, basándose en los planteos de D. Winnicott<sup>6</sup>, afirma que "El juego otorga una organización para iniciar relaciones emocionales y permite que se desarrollen contactos sociales. Por medio del juego el niño puede manifestar parte de su mundo interior, así como del exterior, a personas elegidas del ambiente."<sup>7</sup>

Destaca además la importancia de la presencia de los padres en las actividades lúdicas, resaltando que "el juego constituye un espacio de encuentro y relación privilegiado en las relaciones padres-hijos", agregando que "a partir de la interacción que se da, el vínculo padres-hijos se puede ver favorecido a través de la palabra, del contacto, de la mirada." N. González afirma que debemos privilegiar los juegos donde estos elementos estén presentes, "sea con juguetes, con objetos, con canciones, cocinar juntos, jugar a construir cosas y un sinfín de juegos. Porque el niño a través del juego nos habla, es el medio por el cual expresa agresión, ansiedades, manifiesta parte de su mundo interior".

Sin dudas que el juego es una gran herramienta para generar un espacio ameno para la comunicación e intercambio entre padres e hijos, favoreciendo que el niño se sienta cómodo

y logre expresar sus sentimientos y emociones. La psicóloga destaca la importancia que la calidad de estos vínculos tempranos tienen "en el establecimiento del desarrollo futuro del niño, por eso se deben de asegurar esos vínculos favoreciendo el contacto padres/niños."

"Lo lúdico puede ser testigo de lo cualitativo de un encuentro, pero más protagónico es su papel cuando se halla en el corazón mismo de un vínculo que pulsa por constituirse como tal."8

8. Correa, M., Vignale, S. 2011. ¿Que se juega en el juego? Revista de la asociación de psiquiatría y psicopatología de la infancia y la adolescencia



<sup>6.</sup> Reconocido pediatra y psicoanalista inglés

<sup>7.</sup> Obra citada

### Análisis diacrónico

#### Análisis diacrónico

Esta herramienta nos ayuda a comprender los distintos fenómenos que han ocurrido a lo largo de la historia, comparándolos y vinculándolos con otros que se han presentado anteriormente. Se identifican y grafican fenómenos sociales, tecnológicos, económicos, etc, de modo de analizar cómo han evolucionado dichas temáticas con el correr de los años.

Se ubican sobre una línea de tiempo los hechos más relevantes que provocaron cambios en la sociedad (en lo mundial y local), algunos que están directamente relacionados con el tema y otros no tanto, pero que identificamos como hechos históricos relevantes que pudieron afectar la temática tratada.

Nuestro proyecto presenta cuatro ejes centrales, por esto decidimos generar cuatro líneas de tiempo, una para cada temática, compartiendo igualmente ciertas relaciones entre sí. Estos ejes son: Educación y desarrollo del niño, Diseño de juegos y dispositivos electrónicos, Vínculo padres e hijos y Alimentación y cocina.

A modo de síntesis, a continuación mostraremos un resumen del análisis diacrónico con los hechos más relevantes y una breve reflexión de cada temática, que nos ayudaron a entender la situación actual de cada una y visualizar tendencias.

#### Diseño de juegos y dispositivos electrónicos





























#### Educación y desarrollo



Estudio de la infancia influenciado por Rousseau y Calvino



María Montessori en Italia crea el Método Montessori.



Piaget publica "El nacimiento de la inteligencia en el niño"



Loris Malaguzzi en Italia crea la Pedagogía Reggio Emilia



Finalandia deja de dirigir a sus alumnos a la inclusión. carreras dependiendo de sus habilidades.



UNESCO define





1840

#### 1914-1918

#### 1939-1945

Rev. Industrial

1era Guerra Mundial

2da Guerra Mundial

#### Actualidad

#### Vínculo entre padres e hijos



Madre se encarga de crianza, padre sostén económico



Primeros centros de educación preescolar



Derechos de niños y deberes de adultos (declaración de Ginebra).



Género femenino gana terreno en el mercado laboral.



Abuelos y niñeras cobran importancia en cuidado y crianza.



Convención sobre los derechos del niño.



Paradigma autoritario del padre se transforma en relación más cercana y afectiva.



Momentos de interacción entre padres e hijos son cada vez más escasos.

#### Alimentación y cocina



















### Diseño de juegos y dispositivos electrónicos

Los juegos tradicionales para niños como los de caja, de armado o construcción, los populares autos y muñecas, los deportivos, así como las infinitas opciones que surgían con la utilización de elementos que estaban a la mano en los hogares y naturaleza, no requerían de grandes tecnologías sino de la imaginación de los niños.

A finales del siglo XX y producto del gran avance tecnológico, comenzaron a desarrollarse los dispositivos electrónicos que revolucionaron la forma de jugar, desplazando a un segundo plano los juegos clásicos.

La aparición de los videojuegos y las computadoras en la década del 90 y los teléfonos inteligentes y tabletas digitales en la siguiente, marcaron un gran cambio en la era tecnológica, modificando por completo la interacción que hasta el momento los usuarios tenían con sus dispositivos de entretenimiento.

Los grandes avances tecnológicos de estas plataformas han permitido ser soporte de juegos altamente desarrollados, como es el caso de los juegos de realidad aumentada, con el que los niños pueden jugar a través de la pantalla e interactuando al mismo tiempo con el entorno.

Hoy por hoy el mercado de juguetes ofrece una infinidad de opciones, donde destacamos dos grandes corrientes.

Por un lado, impulsado por el acelerado desarrollo tecnológico, han surgido juegos de realidad virtual como el PlayStation 4 VR, que crea en el usuario la sensación de estar inmerso en un entorno generado por el dispositivo informático, aislándose por completo del mundo real.

En contrapartida algunas compañías han decidido crear juguetes con el fin de inspirar a jugar, aprender y explorar el mundo en que vivimos, apuntando a un desarrollo cognitivo y motriz de los niños, manteniendo bastante similitudes con los juguetes clásicos.

En los últimos años, se desarrolla el Nintendo Labo, que utiliza kits armables de cartón que se montan a la consola. Diseñados como una manera de enseñar los principios de la ingeniería y la física, destacamos este novedoso juego que busca una experiencia más interactiva, construyendo los accesorios y combinando lo real y con lo virtual.



### Educación y desarrollo

La educación es una temática que vive en constante transformación, a lo largo de la historia se ha ido adaptando a los distintos cambios sociales, que determinaban las formas de ver y entender el mundo, así como los distintos avances que se daban en cuanto a la concepción de los niños en la sociedad, sus capacidades y modos de aprender.

En la Edad Media y previo a ella, la educación en los primeros años de vida era inexistente, y en muchos casos los niños eran utilizados como mano de obra. Poco a poco la enseñanza en los niños fue ganando importancia, estando ligada en un principio a la Iglesia. Con el correr de los años comienzan a popularizarse las instituciones educativas, la educación de las mujeres empieza a ser más frecuente y surgen distintas técnicas de enseñanza.

El gran avance industrial, motor de las sociedades hace algunos siglos, fue determinante en la estructuración del modelo educativo de aquel momento, sentando las bases de la educación formal de estos tiempos.

En el siglo XX se dan grandes avances en cuanto al estudio de la psicología y aprendizaje de los niños, surgiendo además numerosas pedagogías que de una u otra manera cuestionan al modelo educativo tradicional. Los modos de enseñar, la forma de relacionarse entre el maestro y los alumnos comienza a cambiar, disminuyendo la rigidez del sistema educativo. En 1994, la UNESCO define inclusión en la Declaración de Salamanca: La institución es la que debe adaptarse al niño y no al revés.

El modelo educativo está en constante cuestionamiento y transición, y es una de las principales temáticas actuales no solo de nuestro país, sino a nivel mundial. Los centros de enseñanza están cambiando su infraestructura y equipamiento, la tecnología poco a poco se fue integrando a este proceso, los planes educativos y el modo de enseñar que utilizan también se han ido adaptando, enfocándose en las características y necesidades de los niños.

Los intereses y gustos de los alumnos tienen cada vez mayor consideración y éstos tienen mayor participación en su proceso de aprendizaje, ganando relevancia a su vez el desarrollo integral de los niños, no solo intelectual.

A nivel nacional, destacamos como uno de los cambios más relevantes de los últimos años, la implementación del Plan Ceibal en la educación inicial en el año 2010. Se creó como un plan de inclusión e igualdad de oportunidades con el objetivo de apoyar con tecnología las políticas educativas. Generó cambios en las maneras de enseñar y aprender a través de un conjunto de programas, recursos educativos y formación docente que el plan provee.

En estos últimos años destacamos las escuelas finlandesas, reconocidas por sus grandes avances en la temática educativa, reforman sus espacios siguiendo los principios del open-plan o espacio abierto. Es un programa que crea espacios de aprendizaje flexibles y modificables para adaptarlos a las distintas formas en que los niños aprenden, prefieren trabajar y pasan su tiempo de estudio.



### Vínculo entre padres e hijos

El vínculo entre padre e hijos ha ido cambiando considerablemente con el correr del tiempo, debido a diversos factores externos. Históricamente el padre de familia era considerado el sostén económico del hogar, mientras que la mujer se encargaba de las tareas domésticas y la crianza de los hijos. De esta forma se generaba un vínculo materno más cercano y afectivo si lo comparamos con el paterno, quien cumplía un rol de autoridad dentro de la familia.

Durante las revoluciones industriales y las guerras, el género femenino comenzó poco a poco a insertarse en el mercado laboral, y sumado a los derechos adquiridos en la segunda mitad del siglo XX en una sociedad machista, comienza a pasar menos tiempo en el hogar, y consecuentemente con sus hijos.

De esta manera empieza a tomar relevancia en el cuidado y crianza de los niños otros integrantes de la familia, comúnmente abuelos/as o niñeros/as, del mismo modo que comienzan a popularizarse las guarderías.

En 1989 se aprueba la "Convención sobre los derechos de los niños" como tratado internacional de derechos humanos, que componen los derechos económicos, sociales, culturales, civiles y políticos de todos los niños. Se definen las obligaciones y responsabilidades de otros agentes como los padres, profesores, profesionales de la salud, investigadores y los propios niños.

En las últimas décadas en gran parte de las sociedades y culturas, comienza también a cambiar el paradigma en el que el rol del padre era el de imponer el orden en el hogar pasando a desarrollar una relación más cercana con sus hijos. Se convierte de esta manera en una figura clave en el cuidado y crianza de éstos.

En estos tiempos las largas jornadas laborales de los adultos y las exigencias del mercado, sumado al avance de la tecnología, provoca que los niños pasen menos tiempo con sus padres, siendo cada vez más escasas las experiencias de interacción significativas.



### Alimentación y cocina

Los hábitos alimenticios, los modos de conservación y de cocción, estuvieron siempre ligados a la época y la cultura. Las materias primas utilizadas dependían de lo que cada región producía, y las recetas empleadas, de la cultura de la que se tratara.

Con el pasar de los años y con las invasiones de los imperios, las costumbres y las materias primas fueron poco a poco traspasando las fronteras, abriendo el abanico de posibilidades y variedades.

Sin duda el siglo XX marcó un antes y un después con grandes inventos que cambiaron los modos de cocinar y conservar los alimentos. Los conservantes químicos, el microondas, las heladeras y freezers revolucionaron los hogares y los hábitos alimenticios de millones de personas. Los alimentos ultraprocesados y congelados resultaron una solución práctica y rápida para cubrir las necesidades alimenticias de las familias.

En las últimas décadas, tanto organismos internacionales como nacionales, comenzaron a realizar campañas para fomentar estilos de vida más saludables. Las huertas empezaron a ganar su lugar en las escuelas y los hogares uruguayos, del mismo modo que los alimentos naturales o considerados "saludables" en el mercado.

La ley de Alimentación Saludable en los Centros de Enseñanza (2013), fue un claro ejemplo acerca de las políticas públicas que se implementarían y la dirección en la que se pretendía ir.

El retiro de los saleros de mesas en los establecimientos gastronómicos, la obligación de contar con opciones sin agregados de sal y el reciente etiquetado de alimentos con altos contenidos de sodio, azúcar y grasas, son medidas que refuerzan las campañas antes mencionadas.

Las grandes cadenas de comida rápida comienzan también a ofrecer ensaladas y frutas en sus menús, algo totalmente novedoso para estos locales gastronómicos.

Hoy en día los alimentos congelados siguen siendo una opción recurrente, pero también se percibe un cambio en éstos, ampliando la variedad de opciones que poco a poco van ganando terreno, como por ejemplo los vegetales congelados. Por otro lado los conservantes químicos siguen siendo muy utilizados, pero en contrapartida la no utilización de ellos comienza a ser bien vista por los consumidores, producto de las campañas de salud.

Todas estos cambios de los últimos años en nuestro país, marcan un claro camino de hacia dónde se pretende llegar, los hábitos alimenticios saludables ganan cada vez más relevancia y la sociedad toma conciencia de ello, en pos de un estilo de vida más saludable.

Por otro lado, con el tiempo los espacios de cocina en el hogar fueron tomando también mayor consideración, los electrodomésticos, el mobiliario y la decoración hacen de la cocina un ambiente más ameno. De la mano de esto, la elaboración de alimentos en el hogar ha tomado un nuevo impulso, campañas y productos que la promueven, facilitan y animan a los usuarios a cocinar y experimentar, tomándose como una actividad de disfrute e intercambio.



### Reflexiones marco teórico

### Reflexiones

En el presente capítulo desarrollamos diversos temas vinculados al proyecto y realizamos el análisis diacrónico que nos permitió ver y entender cómo han evolucionado algunas temáticas, su situación actual y visualizar tendencias. Creemos oportuno en este momento resaltar algunos conceptos que fueron un gran aporte y sobre los cuales nos basamos para el desarrollo de la propuesta.

La buena alimentación y estimulación a través de la comunicación y el juego son fundamentales para el desarrollo del niño en la primera infancia, sentando las bases para el desarrollo físico, social y psicológico de las personas.

Estos aspectos se fueron perdiendo con el tiempo, muchos de los niños hoy en día no tienen una adecuada alimentación y pasan poco tiempo con sus padres, invirtiendo gran parte de su tiempo ocioso frente a una pantalla que no los estimula, siendo contraproducente y dañino.

El presente proyecto se basa en la elaboración de alimentos saludables, entendiendo que es una actividad propicia para la generación de espacios para la comunicación e interacción entre padres e hijos.

En este sentido y de modo de facilitar la generación de los espacios para la comunicación, resaltamos la importancia del juego, entendiendo que además de ser la forma en que los niños ven, entienden y aprenden acerca del mundo que los rodea, es el medio a través del cual interactúan, expresan y comunican sus pensamientos y emociones, ayudando a construir relaciones sólidas.

La capacidad de acción y control de la experiencia por parte de los niños son elementos fundamentales del juego, a través de la iniciativa y toma de decisiones, adoptando un papel activo y siendo dueños de sus propias experiencias y aprendizajes.

Sabemos que los niños son seres ricos en capacidades y potencialidades, y que los padres deben fomentar su desarrollo. Su rol no debe ser el de imponer qué o cómo hacer, sino acompañar y guiar al niño en sus experiencias, considerando sus gustos e intereses personales, donde la curiosidad es el motor de su propio aprendizaje.

Acorde a su desarrollo, deben brindarle al niño cierta libertad de elección y acción, favoreciendo su autonomía y el desarrollo de sus capacidades motrices y cognitivas, haciéndolo el gran protagonista de su aprendizaje.

Relacionado con esto, el vínculo entre padres e hijos ha tenido algunos cambios en gran parte de la sociedad, dejando atrás un paradigma más autoritario (especialmente del hombre) y pasando a una relación más afectiva, comprensiva y cercana a los niños.

Sin embargo, en los últimos años hemos visto como en muchos casos esta cercanía se fue deteriorando, generándose un distanciamiento por diversas razones, entre las que se destacan el excesivo uso de los dispositivos electrónicos, las extensas jornadas laborales, las exigencias de mercado y otros factores externos.

Por otro lado, en cuanto a la alimentación, los buenos hábitos alimenticios han tomado un gran impulso en los últimos años, fomentando también la comida casera y una disminución en el consumo de los alimentos ultraprocesados. Sabiendo que la infancia es una etapa ideal para la adquisición de buenos hábitos, las escuelas han hecho también hincapié en la alimentación saludable, ganando lugar en los programas y en otras iniciativas como huertas escolares.

Vinculado a la educación y el aprendizaje, podemos ver que la tecnología gana cada vez más lugar, tanto en la misma escuela como fuera de ella. Este es un fenómeno que no ocurre solamente en el ámbito educativo, sino que el uso de dispositivos electrónicos se hace cada vez más frecuente y necesario en el día a día de las personas.

La tecnología se hace cada vez más habitual y los juegos infantiles no son la excepción, desarrollándose año tras año nuevos dispositivos electrónicos que modifican la forma de jugar e interactuar.

En contrapartida, se aprecia también una corriente que busca retomar algunos aspectos de los juegos tradicionales, inspirando a la experimentación, creación y al desarrollo de las capacidades motrices y cognitivas. Destacamos los casos en que se aprovecha también los avances tecnológicos como medio o insumo para favorecer lo anterior.



### Talleres con usuarios



### Presentación

Luego de haber realizado una primera investigación teórica, y con el objetivo de complementarla, procedimos a la realización de una investigación de campo.

Tal como mencionamos anteriormente se desarrollaron talleres con usuarios objetivo, de modo de poder adentrarnos en la problemática y poder visualizar y profundizar en la comprensión de las necesidades y dificultades que surgen en la díada padre-hijo.

Para la realización de los mismos se tomó una muestra de dos familias, de modo de poder llevar a cabo varias instancias de taller que nos permitiera realizar un seguimiento de los avances de cada etapa. Creemos que es un número razonable para poder identificar dificultades y proponer soluciones rápidas de testeo, priorizando la profundización que podremos lograr realizando varias instancias con cada familia.

El criterio para la elección de las familias se basa en la cercanía que estas tengan con la cocina. Mientras que una de estas familias ya cocina regularmente en conjunto, la otra no acostumbra hacerlo. De esta manera, podremos comparar las distintas dinámicas que se desarrollan en la actividad y las dificultades que puedan surgir.

Para poder reconocer estas dificultades entendemos que la mejor manera es recrear la instancia de interacción en el escenario real, es decir en los propios hogares. En este entorno tanto adultos como niños se sentirán más cómodos y actuarán de manera más natural, comparado por ejemplo a un taller en otro espacio y con otros actores.

Los requisitos con los que deberán contar estas familias es estar compuestas al menos por un niño que se encuentre comenzando la educación primaria, un adulto que oficie el rol de padre/madre y un espacio disponible con los utensilios básicos para la elaboración de alimentos.

Para el desarrollo del taller, llevamos algunas opciones de recetas previamente seleccionadas, pensadas y aptas para los niños. De esta manera nos aseguramos que las tareas necesarias para la preparación de estos alimentos estuviesen al alcance de las capacidades de los niños, evitando inconvenientes y favoreciendo una dinámica fluida de la actividad.

Luego de un relevamiento de algunas instituciones y libros, decidimos tomar como referencia las recetas del libro "Hoy Cocinamos Nosotros" de Diego Ruete¹. Sus recetas denotan sus dos perfiles, el de cocinero y el de maestro, que combinan la alimentación saludable con su forma lúdica presentarlas y llevarlas a cabo. Creemos que esta combinación cuadra a la perfección con el enfoque de nuestro proyecto.

### Recetas

Partiendo de la base que estas recetas fueron pensadas para ser desarrolladas por niños (con el acompañamiento adulto), utilizamos tres criterios para su selección.

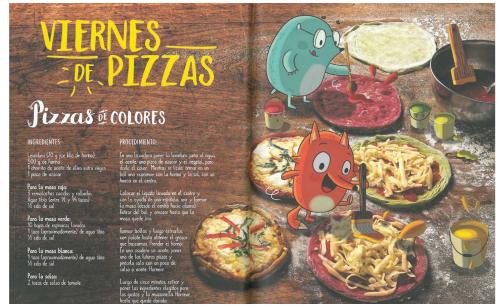
- En primer lugar que presentaran cierta dificultad en su elaboración, de modo de poder visualizar la realización de varias acciones/tareas durante su elaboración, además de requerir instancias de interacción.
- En segundo lugar, que dos de estas recetas pudiesen ser para el desayuno o merienda y las restantes para almuerzo o cena, intentando ofrecer opciones según los gustos de cada familia.
- Por último, que fuesen alimentos a los que los niños en general están comercialmente tentados a consumir, productos asociados a los alimentos ultraprocesados. Hacemos hincapié en este aspecto de modo de presentarles a los niños y las familias en general, una opción más saludable de consumir estos productos, buscando generar una nueva costumbre alimenticia.

<sup>1.</sup> Educador, cocinero y embajador de Food Revolution Uruguay. Creador del espacio "Petit Gourmet", a través del cual busca fomentar la alimentación saludable en niños. Ver entrevista en anexos.









Figs extraídas de: "Hoy cocinamos nosotros" RUETE, D; MARRACOS, I.

### Formato de los talleres

### **INSTANCIA 1**

### Dinámica:

- Planteamiento de la dinámica a desarrollar.
- Definición con la familia del espacio a utilizar para la elaboración de alimentos
- Elección de la receta a realizar visualizada en soporte digital y no en papel
- Desarrollo de la actividad

### **Objetivos:**

En esta instancia pretendíamos identificar y determinar:

- Las primeras dificultades que surgen en la interacción entre el niño, el adulto y la actividad planteada
- El grado de libertad y decisión que el niño tiene en el desarrollo de la misma
- Los factores que influyen en el grado de compromiso que genere el niño con la actividad

Siguiendo lo desarrollado en el marco teórico, creímos adecuado utilizar para la presentación de las recetas una herramienta digital y no una tradicional, como ser un libro o recetario físico. El formato digital es algo a lo que están acostumbrados estos niños, apostando a que se sentirían más cómodos y atraídos por la actividad. Luego de esta instancia evaluamos qué resultados tiene esta apuesta por el soporte tecnológico.

### **INSTANCIA 2**

### Dinámica:

- Elección de la receta a realizar
- Puesta en práctica de la propuesta rápida de mejora
- Evaluación de resultados

### **Objetivos:**

En esta segunda instancia, y luego de haber analizado las dificultades detectadas, planteamos la propuesta con el objetivo de mejorar la dinámica de interacción padre-hijo.

### **INSTANCIA 3**

### Dinámica:

- Elección de la receta a realizar
- Planteo de avances sobre la propuesta
- Evaluación de resultados
- Valoración final del taller junto a padres y niños

### **Objetivos:**

El objetivo de esta última instancia es continuar con el desarrollo de la propuesta planteada, de modo de seguir avanzando en las dificultades detectadas.

## Taller familia 1



### Presentación de participantes

NIÑO

Edad: 6 años

Grado escolar: Primer año

Hobbies: jugar videojuegos, mirar televisión.

**ADULTO** 

Edad: 27

Ocupación: Cocinero

Domicilio: Paso de la Arena

¿Viven juntos?: Sí

¿Cocinan juntos?: Casi nunca



Fotografía tomada en el taller

### **OBSERVACIONES**

**Duración total del taller:** 45 minutos

Receta elegida: Galletitas de granola y banana

Al presentar la dinámica en el inicio, el niño no estaba motivado a realizar la actividad, en cambio cuando presentamos la tableta digital en la que mostramos las recetas, el niño vio un elemento de interés. Sin embargo, cuando comenzaron a interactuar con la pantalla para elegir la receta, el niño no encontró ningún elemento de atracción, algo que lo divirtiera y mantuviera su atención.

Al comenzar con la elaboración, empezó a hacer las tareas que el padre le iba indicando sin ninguna motivación. Poco a poco fue soltando su personalidad y a medida que iban avanzando en la elaboración fue mostrando mayor interés, experimentando con los ingredientes y hasta probándolos en alguna oportunidad, proponiendo además una posibilidad para lograr la forma de las galletas.

Una vez con el producto elaborado, se mostró muy motivado, ofreciendo y compartiendo con el resto de la familia. Al final de la dinámica, el niño volvió a interactuar con la tableta, queriendo además elegir otra receta.



Fig. extraída de: "Hoy cocinamos nosotros" RUETE, D; MARRACOS, I.



Fotografía tomada en el taller



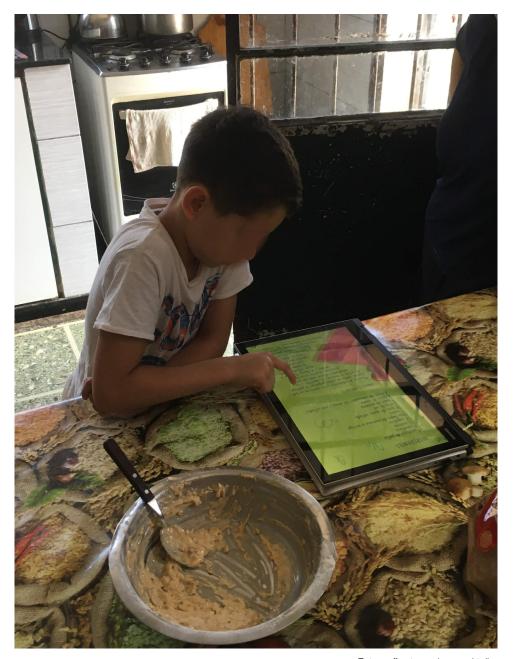




Fotografías tomadas en el taller







Fotografías tomadas en el taller

## Taller familia 2



### Presentación de participantes

### NIÑA

Edad: 6 años

Grado escolar: Primer año

Hobbies: mirar televisión, jugar con la tablet

Domicilio: Buceo

¿Viven juntos?: Sí

¿Cocinan juntos?: Sí, al menos 1 vez por semana

### **ADULTOS**

Edades: 38 y 36

Ocupaciones: Diseñador gráfico y

administrativa



Fotografía tomada en el taller

### **OBSERVACIONES**

**Duración total del taller:** 1 hora y 15 minutos

Receta elegida: Pizzas de colores

Desde el comienzo la niña se mostró motivada e interesada en la actividad. Al presentar la tableta digital le despertó gran curiosidad, aunque se la vio un poco tímida para interactuar.

Los padres le permitieron escoger la receta y poco a poco fue tomando la iniciativa de la elaboración. Se notaba que no era la primera vez que habían cocinado juntos, se dividían y colaboraban en las distintas tareas a realizar.

La experimentación parecía interesarle bastante, las burbujas, el color de la mezcla y el amasar, hacían que la niña se sintiera atraída en todo momento, explorando con sus sentidos.

Rescatamos también el interés de la niña en querer buscar una forma de comer más verduras, pese a que no eran los alimentos de su preferencia.



Fig. extraída de: "Hoy cocinamos nosotros" RUETE, D; MARRACOS, I.



Fotografías tomadas en el taller







Fotografías tomadas en el taller







Fotografías tomadas en el taller

## Problemas y oportunidades identificadas

### Mapa de empatía

Luego de plantear la dinámica y elegir el lugar para cocinar, nosotros pasamos a ser simples observadores sin intervenir en la actividad. Utilizamos el mapa de empatía para registrar lo que sucedía y poder identificar oportunidades y problemáticas.

Esta herramienta nos permite organizar la información que surge en la realización de los talleres, especialmente a través de la observación y escucha. Estos datos se agrupan en cuatro categorías:

• ¿Qué dice?	Palabras, frases o expresiones que resulten significativas	
• ¿Qué hace?	Acciones propias de la elaboración y externas a ellas.	
• ¿Qué piensa?	Pensamientos que los usuarios tienen, dejando entrever	
	en sus dichos, gestos o acciones	
• ¿Qué siente?	Emociones que se identifican en los usuarios, expresadas	
	por palabras, gestos o acciones	

### **Problemas identificados**

Habiendo analizado los mapas de empatía, logramos identificar y definir las problemáticas más relevantes que surgieron de la dinámica. Ambos mapas de empatía se adjuntan en Anexos.

### **TALLER FAMILIA 1**

### Niño

- Falta de interés e involucramiento en la tarea durante el comienzo, falta de un factor atrapante y rompehielos
- Falta de indicaciones o interfaz de la receta adaptada al niño
- No se siente capaz de realizar todas las tareas
- Cierta dificultad para batir y uso de herramientas

### **Padre**

- No le permite al niño hacer todas las tareas posibles
- Limita al niño cuando quiere intervenir con un aspecto creativo en cuanto a la forma que podrían darle al alimento
- Poca facilidad de uso de la interfaz digital

### **TALLER FAMILIA 2**

### Niña

- Inconveniente de su altura respecto a la mesada

### Problema principal

En una primera instancia, luego de haber identificado las dificultades más relevantes, se habían planteado dos árboles de problemas, uno para cada taller con sus respectivos caminos proyectuales y alternativas.

En ese momento se valoró el inconveniente de altura (principal problemática del segundo taller) y se plantearon alternativas que apuntaban a la inclusión del niño en la cocina a través de un lugar físico. Sin embargo, avanzado ya el proyecto y luego de tomar un poco de distancia, reflexionamos que ante la raíz del problema central del presente trabajo, este camino no parecía ser la mejor solución.

Creemos que el diseño va más allá de eso y que desde esta disciplina podemos profundizar aún más en las necesidades de estas personas, centrándonos en esto y apuntando a generar un aporte más significativo. En el capítulo Anexos se adjunta el desarrollo del mencionado camino y sus alternativas, como parte del proceso proyectual.

En este sentido se valoraron todas las dificultades identificadas en los talleres de forma conjunta, seleccionando la más relevante para ubicarla como punto de partida del árbol de problemas.

El interés inicial de los niños por la elaboración de alimentos y su participación en la cocina, sin dudas emerge como el principal problema que pudimos identificar en la investigación de campo. Creemos adecuado enfocarnos en esta dificultad inicial, que en mayor o menor medida probablemente sea algo común en muchas familias.

### Árbol de problemas y árbol de soluciones/objetivos

Luego de realizada la primera instancia de taller realizamos el árbol de problemas, paralelamente con el árbol de soluciones/objetivos. Esta herramienta nos permite comprender de mejor manera las causas y consecuencias de los problemas identificados en la etapa anterior.

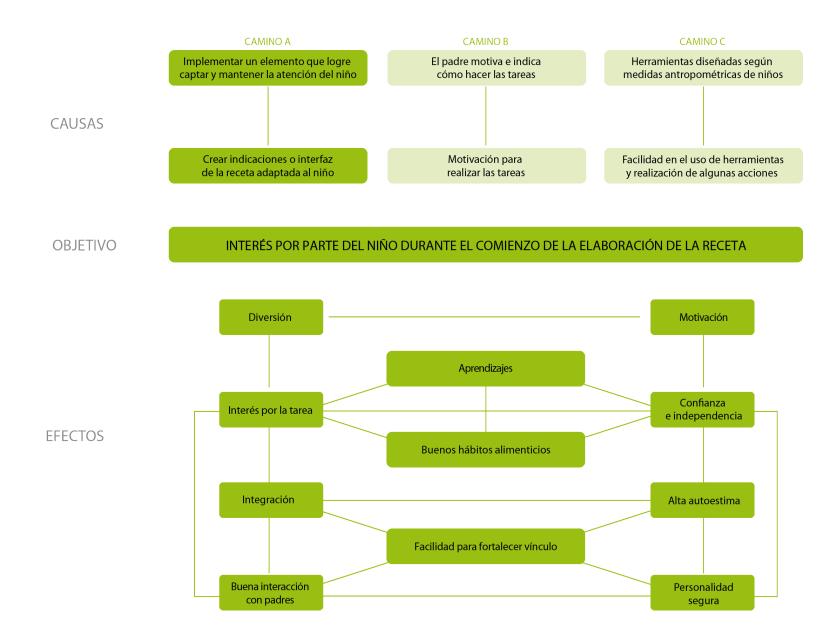
Separamos las distintas problemáticas detectadas, determinando las distintas causas y efectos provocados, permitiéndonos desglosar el problema en partes menores y facilitando entonces la determinación de soluciones que se debemos implementar.

### Árbol de problemas



3. INVESTIGACIÓN DE CAMPO

### Árbol de soluciones/objetivos



### **Conclusiones**

Desglosando el problema logramos determinar tres causas principales, las cuales identificamos en el diagrama como Camino A, B y C. La primera asociada al dispositivo electrónico presentado, la segunda a la interacción entre el niño y su padre, y la restante vinculada a la manipulación de las herramientas. La combinación de estas causas provocó que el niño no demostrara interés ni se involucrara en la tarea durante el comienzo de la actividad.

A partir de estas causas identificadas, decidimos enfatizar en el Camino A, del cual emerge la necesidad de la implementación de un elemento que logre captar y mantener la atención del niño durante el transcurso de la actividad.

Acorde a lo planteado en el árbol de problemas, esta es una de las dificultades de trasfondo identificadas, por lo que decidimos centrarnos en ella con el objetivo de que las propuestas se enfocaran en las raíces de dicha dificultad.

Por su parte, retomando el diagrama del árbol de problemas, los efectos o consecuencias identificadas, no se vinculan a una causa en particular, no se desprenden de un único motivo sino que son elementos multifactoriales, que hacen que el niño pueda demostrar ciertas emociones o estados de ánimo.

### Oportunidades identificadas

Luego de analizado los mapas de empatía, también logramos identificar y definir algunas oportunidades, encontrando semejanzas entre ambos talleres (destacadas debajo) y pudiendo además vincularlas con algunos conceptos expuestos en el marco teórico.

### **TALLER FAMILIA 1**

### Niño

- Típica característica exploradora del niño rompe con los pasos de la receta, explora mediante los sentidos
- Gran interés en la morfología del alimento
- Gran interés en el dispositivo electrónico y facilidad en su uso
- Interés en compartir el producto final
- Aumento de interés y motivación a medida que avanza la actividad

### **Padre**

- Interés en que su hijo lo acompañe en la cocina
- Interés en la alimentación saludable

### **TALLER FAMILIA 2**

### Niña

- Gran interés por la elaboración de alimentos
- Analiza el alimento desde lo sensitivo durante y luego de la elaboración; sabores, texturas, formas y colores
- Interés por el dispositivo electrónico

### Padre y madre

- Le permiten y ayudan a la niña a realizar la gran mayoría de las acciones durante la elaboración
- Le permiten a la niña elegir la receta según sus gustos
- Preocupación por la presentación del producto final
- Disposición para el trabajo en equipo, los tres delegan y colaboran en las tareas
- Gran interés por la alimentación saludable y la adquisición de buenos hábitos en los niños

### Oportunidades y caminos a seguir

### Aspectos lúdicos y tecnológicos

Habiendo realizado la primera instancia de taller con cada familia, creemos adecuado destacar algunos aspectos, que nos permiten reflexionar y en algunos casos nos habilitan a pensar en caminos a seguir.

Por un lado, creemos acertada la apuesta por el soporte digital, ya que en ambos casos fue un elemento que despertó la curiosidad e interés por parte de los niños, demostrando además facilidad de uso y comprensión. Ambos niños evidencian que saben cómo utilizar o interpretar estos dispositivos electrónicos y que están acostumbrados al uso de dispositivos similares.

Por otra parte, tal como mencionamos anteriormente para la realización del taller y la presentación del mismo con las familias, seleccionamos recetas del libro "Hoy Cocinamos Nosotros" de Diego Ruete, donde destacábamos su forma lúdica de presentarlas y llevarlas a cabo. Creemos que esta impronta lúdica también resultó acertada, donde la presentación visual de las recetas y hasta los nombres de las mismas, generó curiosidad e interés al presentarlas.

No obstante, luego de observar las opciones y comenzar a interactuar con la pantalla, ese interés se fue perdiendo. Esto podemos asociarlo a que la presentación, pese a ser en formato digital, no ofrecía una interacción dinámica a la que quizás estaban acostumbrados los niños al utilizar otros dispositivos y plataformas.

- Estos dos puntos nos habilitan a pensar en primer lugar, que el **aspecto lúdico** es esencial cuando tratamos con niños, se acopla de mejor manera al lenguaje al que están acostumbrados, a su forma de ver y entender el mundo que los rodea.
- En segundo lugar, que la tecnología es un elemento a tener en cuenta como factor atrapante que facilita el acercamiento y la participación de los niños en la cocina.
- Por último, nos habilita a pensar acerca del potencial que podría ofrecer el combinar estos dos aspectos, lo lúdico y la tecnología como interfaz dinámica de comunicación.

### Motivación e interacción

La dinámica de los talleres tuvo grandes diferencias en cuanto a la motivación que demostraban los niños. En la familia que ya cocinaban juntos, la motivación de la niña se evidenció desde un principio, mientras que en la otra familia la motivación del niño fue de menos a más, a medida que avanzaba la experimentación con los ingredientes.

Es aquí donde identificamos otro punto en común, observando un gran interés de ambos niños en explorar y experimentar mediante los sentidos durante la preparación de los alimentos. En ambos casos se evidenciaba la curiosidad y motivación al interactuar con los ingredientes, oliéndolos, probando las mezclas y sintiéndose atraídos por los sonidos y texturas que se lograban al combinarlos.

La motivación de la niña por participar en la elaboración de alimentos demuestra que ya ha pasado por ese proceso, y que la cocina despertó su curiosidad por la experimentación y exploración. Sabiendo además que esto último fue lo que despertó el interés en el niño del otro taller, nos hace pensar que la segunda familia al cocinar juntos de forma frecuente, es probable que ya hayan solucionado algunas dificultades que se les fueron presentando previamente en otras oportunidades.

Identificar estos aspectos era uno de los objetivos planteados para esta primer instancia de taller, sabiendo que eran factores claves para poder lograr la comunicación e intercambio entre el niño y sus padres.

Esta motivación posibilitó que el segundo taller fuese más fluido, facilitando la dinámica del mismo y provocando que lo único que no estuviera resuelto, o al menos la dificultad más relevante detectada, era el alcance a la mesada por parte de la niña.

Esto nos hace reflexionar acerca de la importancia que la motivación e interés tienen
en el compromiso por parte de los niños en la cocina, y consecuentemente para la
interacción con sus padres. Destacando asimismo la relevancia que tienen en estos
factores la experimentación y exploración sensorial como motor motivacional.

### Autonomía progresiva de participación

La segunda familia demostró que la niña estaba mejor integrada a la cocina, tanto por las tareas que realizaban como por las decisiones que se tomaban. Su participación en la cocina resulta de gran importancia pensando en el objetivo principal del presente proyecto, el vínculo entre padres e hijos. En este espacio la niña encontró una forma de dialogar y comunicarse con sus padres, demostrando interés y ser capaz de realizar variadas tareas.

En este punto cabe destacar a los padres, entendemos que fueron ellos quienes poco a poco encontraron la forma de que ella pudiera hacerlo, dándole su lugar, observando y guiándola si era necesario. Este grado de libertad y decisión que los niños presentaban en la actividad, era también uno de los aspectos relevantes que pretendíamos determinar, planteado como objetivo para la primer instancia de taller.

Esto podemos vincularlo con la autonomía progresiva de participación del niño, lo que depende no solamente de la niña y las características de desarrollo que presenta, sino también de lo que sus padres permiten, es decir, el espacio que le brindan para escucharla y tenerla en cuenta al momento de realizar o decidir.

- Destacamos entonces la importancia de la autonomía progresiva como herramienta de participación de los niños y para fomentar su independencia y desarrollo.
- Esto no depende solamente por lo que el niño puede hacer sino por cómo lo expresa y por cómo los adultos lo interpretan y habilitan. Resulta de vital importancia para la interacción y consecuente desarrollo del vínculo entre ambas partes.
- Creemos que la elaboración de alimentos es una actividad propicia para poner en práctica la autonomía progresiva de participación, pudiendo poco a poco aumentar la dificultad de las tareas, la libertad de elección y decisión.

# Capítulo 4 DESARROLLO DEL **CAMINO Y ALTERNATIVAS**

### Guía para el desarrollo de las propuestas

### Introducción

Luego de haber realizado un estudio de la problemática, recabando información mediante la investigación teórica y un acercamiento desde el punto de vista práctico, podemos afirmar que ambas vías de información se complementan y tienen asimismo varios aspectos en común.

La teórica nos permitió tener un primer acercamiento a la problemática, tomando como referencia algunos trabajos y profesionales vinculados a la temática. Por otro lado, la investigación de campo fue una gran herramienta que nos permitió sumergirnos en la problemática de la mano de los usuarios, de modo de poder visualizar y profundizar en la comprensión de sus necesidades.

En estas instancias de taller pudimos observar algunos conceptos que habíamos recabado en la investigación teórica, y gracias a esto logramos definir la problemática específica para la cual planteamos las distintas propuestas.

Para el desarrollo de éstas hicimos foco en las necesidades de los niños, y a grandes rasgos, podemos diferenciar dos casos: los que desde el comienzo demuestran interés por la elaboración de alimentos y los que no.

Para el desarrollo de las alternativas nos centramos en estos últimos, ya que son los que presentan una dificultad mayor, sin perder de vista que las propuestas también apuntan a mejorar la experiencia de los primeros.

Contemplar el interés de los niños fue uno de los conceptos que destacamos en el marco teórico, uno de los principales aspectos para lograr la motivación y el compromiso con la actividad, sabiendo la importancia que esto tiene para lograr un ambiente amigable para el niño y propicio para la interacción.

### Puntos de contacto entre ambas vías de investigación

Luego de analizar la información recabada, planteamos un brief y algunos requisitos, que sirvieron de guía para el desarrollo de las alternativas, y con los que en mayor o menor medida debían cumplir.

Para estas herramientas consideramos la información recabada tanto de la vía teórica como de la investigación de campo, haciendo hincapié en los puntos en común que pudimos identificar entre ambas vías. Se pusieron sobre la mesa entonces los problemas y oportunidades que identificamos en los talleres, combinando esto con conceptos expuestos en el marco teórico.

A continuación, destacamos algunos puntos de contacto entre ambas vías de investigación:

### Dispositivos electrónicos

El interés y facilidad de uso de los dispositivos electrónicos que observamos en los talleres, podemos vincularlo directamente con el concepto de "nativos digitales" y las nuevas características de la infancia que desarrollamos anteriormente.

### Aspecto lúdico

La importancia del aspecto lúdico cuando tratamos con niños, también pudimos visualizarlo en los talleres. La presentación visual de las recetas y hasta los nombres de las mismas, generó curiosidad e interés al presentarlas

### Experimentación

En el marco teórico veíamos que la curiosidad era el motor que guiaba al niño en su aprendizaje, fue justamente la experimentación sensorial que despertó esa curiosidad y el interés de los niños y los motivaba a seguir descubriendo y explorando.

### Singularidades

En los talleres pudimos comprobar la importancia de considerar las singularidades de los niños y adaptarnos a ellas. Demostraron ser distintos desde el comienzo, al encarar la actividad, en momentos de elección, así como la forma de expresarse e interactuar con sus padres.

### Alimentación saludable

Por último, veíamos que la alimentación saludable estaba ganando importancia en la sociedad, y los padres manifestaron que es un tema también relevante para ellos. Demuestra interés por que sus hijos se alimenten mejor y adquieran los buenos hábitos.

### Tabla de requisitos

JERARQUIZACIÓN			
Requisito	Indispensable	Deseable	
Que promueva la comunicación, interacción y el trabajo en equipo	•		
Que tenga un factor lúdico	•		
Que promueva la exploración sensorial y morfológica	•		
Que aporte a los usuarios en la adquisición de buenos hábitos alimenticios	•		
Que ofrezca opciones para contemplar los distintos gustos e intereses de los niños	•		
Que presente un elemento tecnológico / digital	•		
Que fomente la creatividad, especialmente la del niño		•	
Que fomente el desarrollo motriz y cognitivo		•	
Que promueva la autonomía del niño		•	
Que su uso sea accesible e intuitivo para padres e hijos		•	
Que sea estéticamente atractivo		•	

### **Brief**

### **CONCEPTO DE PRODUCTO**

Herramienta que promueva la interacción entre padres e hijos mediante la elaboración de alimentos.

### QUÉ

Herramienta que propicie la inclusión y participación de los niños en la cocina.

### **POR QUÉ**

Porque la elaboración de alimentos es una actividad ideal para generar instancias de interacción entre los participantes.

### **PARA QUÉ**

Para generar un aporte a mitigar el distanciamiento y afianzar el vínculo entre padres e hijos a través de experiencias significativas.

### **USUARIOS**

Niños que comienzan su ciclo de educación primaria y padres o adultos responsables de los mismos.

### **EXPERIENCIA DE USO**

Los usuarios utilizarán el producto en conjunto, en la cocina, living, comedor o espacio que consideren adecuado para cocinar dentro de su hogar.

### ADQUISICIÓN DEL PRODUCTO

El proyecto se enfoca en una problemática con gran contenido sociocultural, que a su vez trasciende y se puede visualizar en todas clases sociales. En este sentido, con el objetivo de llegar a la máxima cantidad de familias posibles, se busca que el producto sea accesible económicamente y pueda adquirirse fácilmente desde cualquier punto del país.

# Camino proyectual y alternativas

### Camino proyectual

Siguiendo en línea con lo anterior, creemos indispensable que las propuestas cuenten con algunos aspectos relevantes que tratamos previamente. Los dispositivos electrónicos, el fomento de los buenos hábitos alimenticios así como el entorno lúdico, son tres factores básicos para las propuestas.

Dada esta delimitación y partiendo del concepto planteado, decidimos definir un único camino proyectual que combinara estos tres aspectos y del cual partieran las alternativas, ambas centrándose en la elaboración de alimentos saludables.

### **CAMINO**

Este camino busca involucrar al niño en la elaboración de alimentos a través de actividades lúdicas.

### Mapa mental

Para la creación de las alternativas utilizamos, entre otras herramientas, el mapa mental. Éste contribuye a organizar y desarrollar una idea y sus posibles conexiones con otras. Para llevarlo a cabo colocamos el tema principal en el centro del mapa, el cual será el problema de mayor relevancia identificado en el taller, conectándolo con otros conceptos y ramificaciones que de ellos surgen.

El fomento de los buenos hábitos alimenticios, la exploración sensorial y el soporte digital, fueron tres conceptos que planteamos como principales, vinculándose directamente con el problema y de los cuales surgían las distintas ramificaciones y conexiones.

El mapa mental se adjunta en Anexos.

### Alternativa 1 Recetario lúdico en formato digital

Esta alternativa busca descontracturar el recetario típico de cocina al que estamos acostumbrados, como ser el libro por ejemplo, tomando características de un juego. Sin olvidar que lo principal es la elaboración de alimentos, esta propuesta busca una forma más dinámica de llevar a cabo la tarea, planteándola de forma lúdica e interactiva.

El recetario combina lo material con lo inmaterial, siendo la tecnología el soporte guía para la actividad. A partir de la exploración y siendo guiados por su inherente curiosidad, busca estimular los sentidos del niño y fomentar sus capacidades motrices y cognitivas, desarrollando además su creatividad e imaginación.

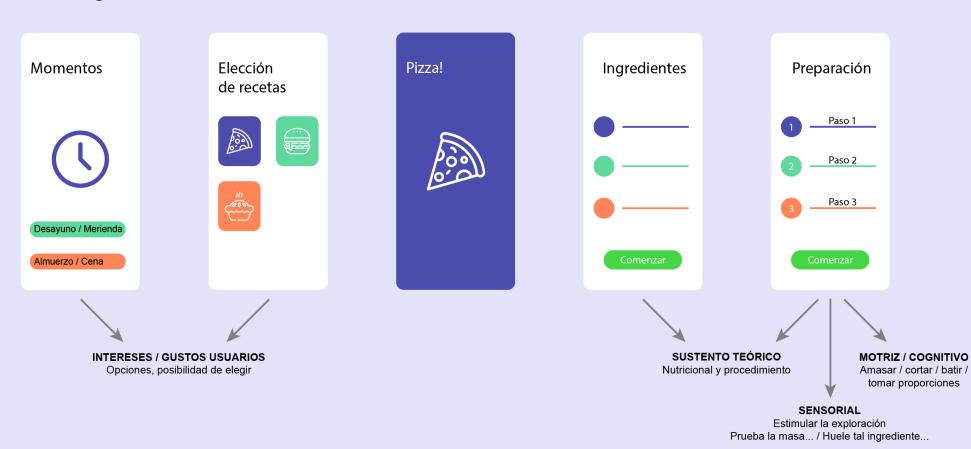
Para esto se plantean una serie de variables para que los usuarios puedan intervenir las recetas, personalizándolas según sus gustos e intereses, buscando así una mayor motivación y compromiso con la actividad y facilitando consecuentemente la interacción con sus padres.

Tal como mencionamos en otras oportunidades, la alimentación saludable es un aspecto clave para el proyecto, por lo que todas estas variables posibles se enmarcan dentro del soporte alimenticio que brinda el recetario, garantizando la calidad nutricional del producto que se está elaborando.

### Concepto general: Laboratorio de experimentación sensorial



### Camino general



### Ejemplo con la receta de la pizza Variables para receta personalizada











### INTERESES / GUSTOS USUARIOS

Opciones, posibilidad de elegir

### **SENSORIAL**

Entra en juego lo visual, gusto, olfato, tacto y oído

### **CREATIVIDAD**

Variables abren abanico de posibilidades y combinaciones para el producto final

### **CIERRE DE LA ACTIVIDAD**

Posibilidad de nombrar, subir foto, guardar y compartir, si están satisfechos con el producto elaborado.

### **BANCO DE RECETAS PERSONALIZADAS**

Al compartir, sirven de ejemplo de lo que se puede lograr. Motivar y despertar curiosidad e imaginación en otros usuarios.

### Alternativa 2 Plato balanceado

Este juego en formato digital propone una dinámica en la que los usuarios deben crear un plato nutricionalmente equilibrado, siendo guiados por la aplicación.

El juego plantea un camino general, similar a un tablero convencional, con tres etapas: elección del momento para el que se desea cocinar (desayuno/merienda o almuerzo/cena), selección de los ingredientes y la cocción de los alimentos.

Luego de la elección del momento, se plantean los tres grupos de alimentos y las proporciones que deben conformar un plato equilibrado. Allí los usuarios eligen los ingredientes que desean para su plato dentro de cada categoría, pudiendo seleccionar más de uno dentro de las mismas.

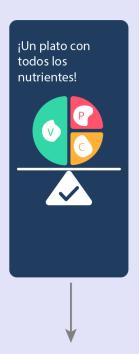
Una vez seleccionados los ingredientes, comienza la etapa de preparación, donde la aplicación presenta los pasos de cocción para cada alimento, ofreciendo siempre los métodos más saludables.

A través de este proceso y con el soporte que ofrece la aplicación, se busca que los usuarios aprendan poco a poco sobre la buena alimentación, elaborando platos ricos y saludables. De esta manera comienzan a reconocer qué aporta cada alimento y las proporciones adecuadas para consumirlos, aprendiendo a crear por sí mismos un plato equilibrado nutricionalmente.

### Camino general Selección del momento e ingredientes



### Cocción de los alimentos







### SUSTENTO TEÓRICO

Nutricional
Indica si falta seleccionar alimentos de alguna
categoría para lograr un plato equilibrado

### SUSTENTO TEÓRICO

Nutricional y procedimiento Opciones de cocción saludables

### SENSORIAL, MOTRIZ Y COGNITIVO

Amasar / cortar / batir / tomar proporciones

### Alternativa complemento: Herramientas para explorar

Sabiendo la importancia que tiene la experimentación sensorial para la motivación de los niños, fue justamente lo que despertó el interés en los talleres, esta alternativa busca generar un complemento a las digitales, proponiendo accesorios de cocina con los cuales se pretende fomentar esta experimentación con las formas y texturas de los ingredientes.

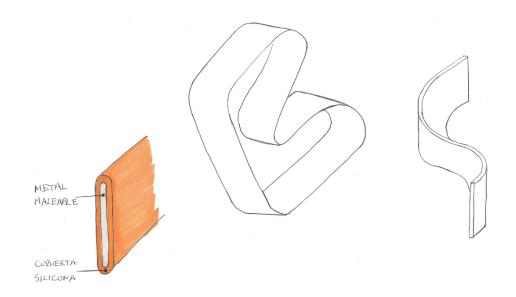
Con estas herramientas los usuarios podrán intervenir la apariencia de los alimentos, pudiendo generar opciones personalizadas que se diferencian del formato común al que estamos acostumbrados.

El kit de herramientas está compuesto por un palote de amasar, adaptado a las medidas antropométricas de los niños, al cual se le colocan anillos de silicona con distintas texturas, pudiéndolos intercalar para lograr variadas combinaciones.

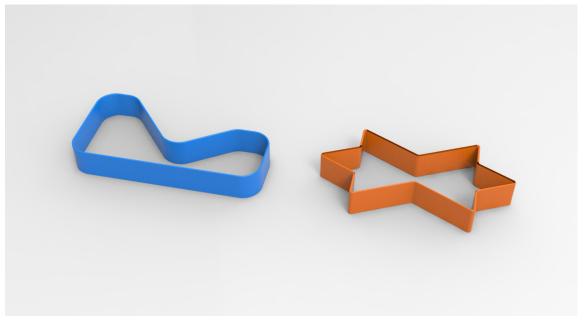
Por otro lado, una cinta flexible que actúa como molde cortante, permitiendo lograr tramo rectos, ángulos y curvas, generando así diversas figuras y diferenciándose de los clásicos moldes de cocina. Está compuesta por una lámina metálica que por un lado brinda maleabilidad y por otro cierta estabilidad para mantener la forma, recubierta con silicona que además de ser un material cálido y agradable al tacto, es de gran uso en el ámbito de la cocina por su flexibilidad, higiene y practicidad.

En esta experimentación, los sentidos y las capacidades motrices y cognitivas se ejercitan y ponen a prueba de forma lúdica, buscando fomentar la creatividad e imaginación tanto de los niños como de los adultos que acompañan, pudiendo intervenir y personalizar los alimentos según sus gustos e intereses personales.









### Valoración selectiva de alternativas

### Matriz comparativa

Con las alternativas planteadas procedemos a realizar la valoración selectiva, donde asignamos puntajes a cada una de ellas en base a un menor o mayor cumplimiento de los requisitos propuestos.

A cada alternativa le asignamos un puntaje del 1 al 5, donde 1 significa que no cumple con el requisito y 5 indica que cumple completamente con el mismo.

Una vez asignados los puntajes, procedemos a calcular los totales correspondientes, donde los requisitos indispensables se multiplicarán por 5 y los deseables por 3, de modo de ponderar los requisitos con mayor jerarquía.

REQUISITOS	Recetario	Plato	
INDISPENSABLES			
Que promueva la comunicación, interacción y el trabajo en equipo	5	5	
Que tenga un factor lúdico	4	5	_
Que promueva la exploración sensorial y morfológica	5	3	_
Que aporte a los usuarios en la adquisición de buenos hábitos alimenticios	3	5	x5
Que ofrezca opciones para contemplar los distintos gustos e intereses de los niños	5	4	
Que presente un elemento tecnológico / digital	5	5	_
			_ '
DESEABLES			
Que fomente la creatividad, especialmente la del niño	4	3	 
Que fomente el desarrollo motriz y cognitivo	3	3	
Que promueva la autonomía del niño	3	3	
Que su uso sea accesible e intuitivo para padres e hijos	4	4	
Que sea estéticamente atractivo	4	4	
TOTALES	189	186	

# Pizza! Masa Variables Color Sabor Forma Textura Plato balanceado Armémos un plato balanceado

### **Conclusiones**

Como podemos observar en la matriz comparativa, ambas alternativas contemplan en buena medida los requisitos propuestos, obteniendo puntajes similares.

Ambas propuestas se basan en tres aspectos considerados fundamentales de acuerdo a lo recabado en las investigaciones: los dispositivos electrónicos, el fomento de los buenos hábitos alimenticios y el entorno lúdico.

Mientras que el recetario se basa en la personalización de las recetas por parte de los usuarios, el "plato balanceado" se centra en la creación de un plato por parte de los mismos. En ambos casos la aplicación brinda el soporte nutricional y de procedimiento para la elaboración de los alimentos.

Creemos que algunos aspectos mejor valorados de la primer alternativa pueden complementar en buena manera a la segunda, y del mismo modo a la inversa.

Como puntos relevantes, destacamos que el recetario se enfoca en la experimentación y exploración sensorial como motor motivacional, abriendo el abanico de opciones y combinaciones posibles y fomentando la creatividad de los niños.

Por el lado del plato balanceado, vemos como punto a destacar el enfoque lúdico mediante el cual se pretende que los usuarios adquieran los buenos hábitos alimenticios, proponiendo un juego en el que aprenden qué aporta cada alimento, creando luego un plato balanceado.

Partiendo de esto, creemos adecuado combinar ambas alternativas, obteniendo una opción más completa y abarcativa.

## Capítulo 5 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

### Presentación



### Salucocina

### **Experimentamos juntos**

SALUCOCINA es un juego para cocinar en familia, que busca generar espacios de integración entre padres e hijos, propiciando la inclusión y participación de los niños en la cocina.

A través de una dinámica lúdica, se busca despertar la curiosidad de los más pequeños por la cocina, combinando la elaboración de alimentos con la experimentación y exploración sensorial, transformando la cocina en un laboratorio de sentidos.

Con SALUCOCINA las familias personalizan los sabores, formas, texturas, colores y aromas de los alimentos, creando platos únicos y ricos, aprendiendo al mismo tiempo a crear un plato nutricionalmente equilibrado.



### ¿Cómo se juega?

Luego de descargar la aplicación, los participantes se registran y crean un perfil, en el cual podrán guardar y compartir con otros usuarios las recetas personalizadas que realicen, además de acceder a más información sobre la alimentación saludable.

Una vez registrados, los usuarios podrán elegir un nombre para el equipo y seleccionar sus avatares, personajes que los acompañarán durante los distintos momentos.

Terminados estos pasos iniciales, comienza la dinámica del juego, el cual plantea un camino general con cuatro etapas: elección del momento para el que se desea cocinar (desayuno/ merienda o almuerzo/cena), selección de los ingredientes, elección de la receta y la cocción de los alimentos.



### Elección del momento para el que se desea cocinar

Se plantean dos alternativas de las cuales dependerán las opciones de ingredientes y recetas que aparecerán en las siguientes pantallas.



### Selección de los ingredientes

Se plantean los tres grupos principales de alimentos y las proporciones que deben conformar un plato nuricionalmente equilibrado. Los usuarios eligen o ingresan los ingredientes que deseen para su plato dentro de cada categoría, pudiendo seleccionar más de uno dentro de las mismas.





### Elección de la receta

Una vez elegidos los ingredientes la aplicación ofrece distintas opciones de recetas balanceadas que combinan los alimentos elegidos. Luego de seleccionar una, se muestra la lista de ingredientes con las cantidades necesarias para dicha receta, indicando si requiere alguno extra para la preparación.





### 4

### Cocción de los alimentos

Luego de elegir la receta, comienza la etapa de preparación de los alimentos, donde la aplicación guía a los usuarios en el paso a paso, planteando siempre los métodos de cocción más saludables.

Durante esta preparación, comienzan a aparecer las distintas variables y sugerencias para la personalización de la receta, que abren el abanico de posibilidades y combinaciones para el producto final, pudiendo intervenir las formas, texturas, colores, sabores y aromas de los alimentos.

En estas variables, la aplicación se encarga de brindar el soporte nutricional y de procedimiento, ofreciendo opciones que sigan en línea con la alimentación saludable y que puedan combinarse con los otros ingredientes sin generar complicaciones. De igual forma, se apuesta siempre a la creatividad e imaginación de los participantes, especialmente en las personalizaciones de formas y texturas.





### Buenos hábitos alimenticios

Con el objetivo de generar un aporte a las familias en la adquisición de buenos hábitos alimenticios, SALUCOCINA busca generar un espacio de experimentación, de aprendizaje a través de la experiencia y el juego, elaborando platos ricos y saludables.

A través de este proceso y siendo guiados en todo momento por el soporte nutricional de la aplicación, se busca que los usuarios comiencen poco a poco a reconocer qué aporta cada alimento y las proporciones adecuadas para consumirlos, aprendiendo a crear por sí mismos un plato equilibrado nutricionalmente.

SALUCOCINA plantea de forma sencilla y esquemática la manera en que debe estar formado un plato balanceado, dividiéndolo en las tres principales categorías de alimentos: Verduras, Proteínas y Cereales<sup>7</sup>. En estos tres grupos se clasifican luego los ingredientes, que pudiendo seleccionar uno o más dentro de cada categoría, ésta mantendrá las proporciones indicadas.





<sup>1.</sup> Para esto se recurrió al asesoramiento de la Licenciada en Nutrición Patricia Aquirrezabal.

### ¿Cómo se adquiere el producto?

SALUCOCINA fue pensada para teléfonos móviles, ya que su uso resulta más práctico a la hora de cocinar, tanto por el tamaño como por la facilidad de uso. La aplicación se descarga de forma gratuita desde Play Store o App Store, para cualquier teléfono con servicio Android o iPhone respectivamente.

Igualmente, y con el objetivo de que pueda ser usada por la gran mayoría de las personas, SALUCOCINA también es adaptable a computadoras de escritorio, portátiles y tablets.

## Secciones de la aplicación



### Introducción

A grandes rasgos podemos dividir la aplicación en cuatro secciones principales:

- 1 Onboarding y registro de participantes
- 2 Elección del momento, los ingredientes y la receta
- 3 Elaboración y personalización
- 4 Guardar y compartir con otros usuarios.

A continuación describimos brevemente en qué consiste cada sección, mostrando algunas de las pantallas más relevantes de las mismas. Igualmente, recomendamos acceder al siguiente link para poder visualizar la totalidad de las pantallas, la secuencia y poder apreciar de mejor manera la experiencia que se pretende brindar con SALUCOCINA.



### 1 - Onboarding y registro de participantes

El onboarding son las primeras pantallas que se le presentan al usuario al abrir la aplicación, cumple el rol de ser la primera impresión y contacto con el mismo. En estas pantallas se explica al usuario cuáles son los elementos claves de la aplicación, en qué consiste, qué se puede lograr con ella y los puntos de valor de la misma.







Se plantea también un registro de usuario básico, de modo de que sin necesidad de pedir una gran cantidad de datos personales, se pueda personalizar y mejorar las experiencias de los usuarios en un futuro. Asimismo, la creación del usuario permite generar un banco de recetas personalizas, de lo cual hablaremos más adelante.

En este perfil de usuario, los participantes podrán elegir un nombre para el equipo, seleccionar sus avatares (de lo que hablaremos más adelante), ver sus recetas guardadas, conocer más detalles sobre la alimentación saludable, así como otras funciones generales.



Registro de usuario



Selección de personajes



estamos listos!

¡Comenzar!

(C) ¡Ahora si

Recetas guardadas

Alimentación saludable

Compartir app

Valorar app

Configuración

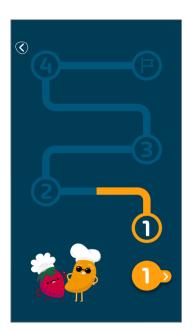
Ayuda

Acceso al perfil para editar personajes, nombre del equipo y acceder a otras opciones

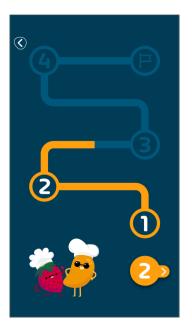
### Elección del momento, los ingredientes y la receta

En esta etapa es cuando empieza la actividad, donde la aplicación comienza a plantear las distintas opciones, intentando abrir el abanico de posibilidades para que cada familia pueda elegir según sus gustos e intereses.

Como comentábamos anteriormente, luego de la elección del momento para el cual se desea cocinar, se plantean las tres categorías de alimentos y los distintos ingredientes que las componen. Allí los usuarios pueden seleccionar directamente de las opciones o utilizar la función de "buscar", ingresando fácilmente los ingredientes con los que cuentan en su hogar.











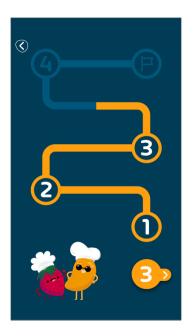


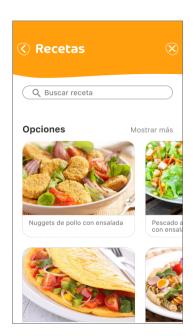
Con cualquiera de estas dos alternativas la aplicación ofrece distintas opciones de recetas a elaborar con los ingredientes seleccionados, garantizando siempre que el producto final sea un alimento saludable y equilibrado.

Las opciones de recetas son variadas, desde cocinar los ingredientes por separado hasta combinarlos para lograr otras posibilidades. Dentro de estas opciones se busca también ofrecer alimentos que, sobre todo los niños, están tentados comercialmente a consumir, como ser hamburguesas, pizzas, nuggets, etc.

Como se mencionaba previamente en el informe, estos alimentos se asocian a los ultraprocesados, siendo presentados comercialmente como prácticos y listos para consumir o calentar, simulando ser similares a la comida casera. De esta manera, se busca ofrecer una opción más saludable de estos alimentos.











### Elaboración y personalización

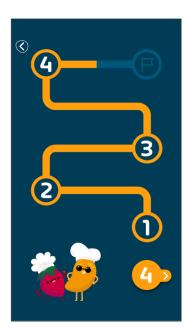
En esta sección comienza la preparación y cocción de los alimentos, donde la aplicación guía siempre a los usuarios en los distintos pasos y procedimientos que la receta requiere.

En estas pantallas, empiezan a plantearse las distintas variables para que los participantes puedan intervenir la receta original, experimentando con los ingredientes y obteniendo como resultado final un producto único y personalizado.

Sumado a la experimentación propia de la elaboración de la receta, con estas variables se

pretende fomentar aún más la exploración sensorial de los niños, buscando que se sientan más motivados y curiosos.

En este sentido la aplicación ofrece sugerencias para despertar la imaginación y creatividad de los usuarios, pudiendo agregar ingredientes que modifiquen el color, sabor y aroma de los alimentos. Del mismo modo, se plantean instancias para que los chicos intervengan las formas y texturas que el producto final tendrá, pudiendo diferenciarse de las características clásicas que estos alimentos tienen.







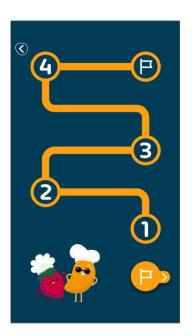




### Guardar y compartir con otros usuarios

Esta es la última etapa de la actividad, en la cual luego de terminada la elaboración de los alimentos, los participantes tienen la posibilidad de guardar la receta personalizada para poder elaborarla nuevamente en un futuro.

Por otro lado, podrán también compartir su receta con otros usuarios de la aplicación, con el objetivo de poder generar un banco de recetas personalizadas y así servir de ejemplo de lo que se puede lograr, motivando y despertando la curiosidad e imaginación en otros.







## Elementos de comunicación y lúdico-educativos

### Nombre

Para la creación del nombre buscábamos transmitir tres conceptos claves en los que se basa el producto: la elaboración de alimentos saludables, la experimentación y el hacerlo en equipo.

Se creó entonces el nombre principal SALUCOCINA, que es un juego de palabras entre "saludable" y "cocina", acompañado de una segunda parte que a modo de eslogan, hace referencia a los restantes dos aspectos que mencionábamos.

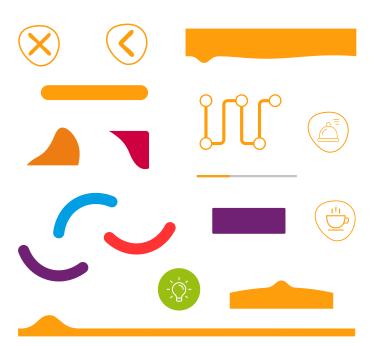
### Salucocina Experimentamos juntos

### **Aspectos visuales**

Respecto a los elementos visuales, buscamos reflejar el carácter expresivo típico de los niños, su frescura y dinamismo, donde la imperfección y la experimentación se vieran representadas en formas orgánicas, trazos curvos y sinuosos, superposición de formas, colores llamativos, entre otros.

Asimismo, optamos por complementar estos elementos con algunos trazos rectos y formas más estructuradas, asociados más a la impronta propia de los dispositivos electrónicos, para brindar cierto orden y limpieza visual a las pantallas.

Para la creación de la identidad visual realizamos un moodboad, donde se ven distintos ejemplos de formas orgánicas, su aplicación en fotografías y otros elementos, tipografías, colores y distintos ejemplos de apps. Esta herramienta se adjunta en Anexos.



### Isotipo e isologotipo

Para representación gráfica creamos un isotipo, que tomando la primer sílaba "co" de "cocinar", buscaba reforzar los conceptos asociados al proyecto, tales como "compartir" y "co-crear", haciendo énfasis en la realización en conjunto.

Jugando con las formas se buscó una impronta más orgánica, la cual pudiera vincularse a conceptos como la experimentación y transformación, y fuera en el mismo sentido que la visual planteada anteriormente.







Variantes de la identidad, incorpora isotipo formando un isologotipo



Ícono de la aplicación para celulares u otros dispositivos y uso en pantalla inicial de la app

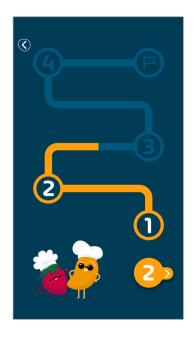
### Aspectos lúdico-educativos

Con el objetivo de reforzar el factor lúdico-educativo de la aplicación, se tomaron algunos principios que provienen de la "Gamificación". Ésta se basa en la incorporación de elementos del diseño del juego, tales como sus principios o mecánicas, para aplicarlos en ambientes educativos y favorecer la experiencia de aprendizaje, promoviendo además la interacción y el trabajo en equipo.

"Es la aplicación de principios y elementos propios del juego en un ambiente de aprendizaje con el propósito de influir en el comportamiento, incrementar la motivación y favorecer la participación"

Algunos de estos principios se asemejan a conceptos expuestos en el capítulo de investigación teórica, donde el juego ganaba gran relevancia a la hora del aprendizaje y como mediador del vínculo, la importancia de la motivación, de la libertad de elección, el relacionamiento entre adultos y niños, entre otros aspectos.

Además de guiar el desarrollo de la aplicación, a continuación mostraremos cómo algunos de estos aspectos fueron plasmados en las distintas pantallas del juego a través de distintos elementos.



### El camino

Además de tomar algunos aspectos de un tablero de juego, el camino muestra las distintas etapas para llegar a la meta, la cual genera una motivación en los participantes por poder cumplir con el objetivo o desafío.



### Avatares o personajes

Son representaciones virtuales de los personajes de los participantes, que acompañan el desarrollo y avance de la actividad.

<sup>1.</sup> Observatorio de Innovación Educativa, Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey



### Insignia

Es una representación visuales de lo logrado, del cumplimiento de la meta, a modo de superación o satisfacción personal.



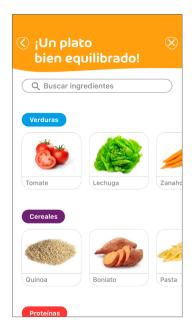
### Barra de progreso

Identifica el avance de la etapa en la que se encuentran los participantes.



### Elementos sorpresa

La aparición de las variables funcionan como elementos inesperados en la elaboración, que ayudan a motivar y mantener a los participantes involucrados en el juego.



### Libertad de elegir

Se le plantea a los participantes distintos caminos para avanzar en el juego, así como para explorar y experimentar.

### Proceso de creación



### Introducción

Para la creación de la aplicación se atravesaron diferente etapas, desde el mapa de flujo donde se marcan las distintas acciones y secuencias, hasta la utilización de una herramienta para el prototipado digital.

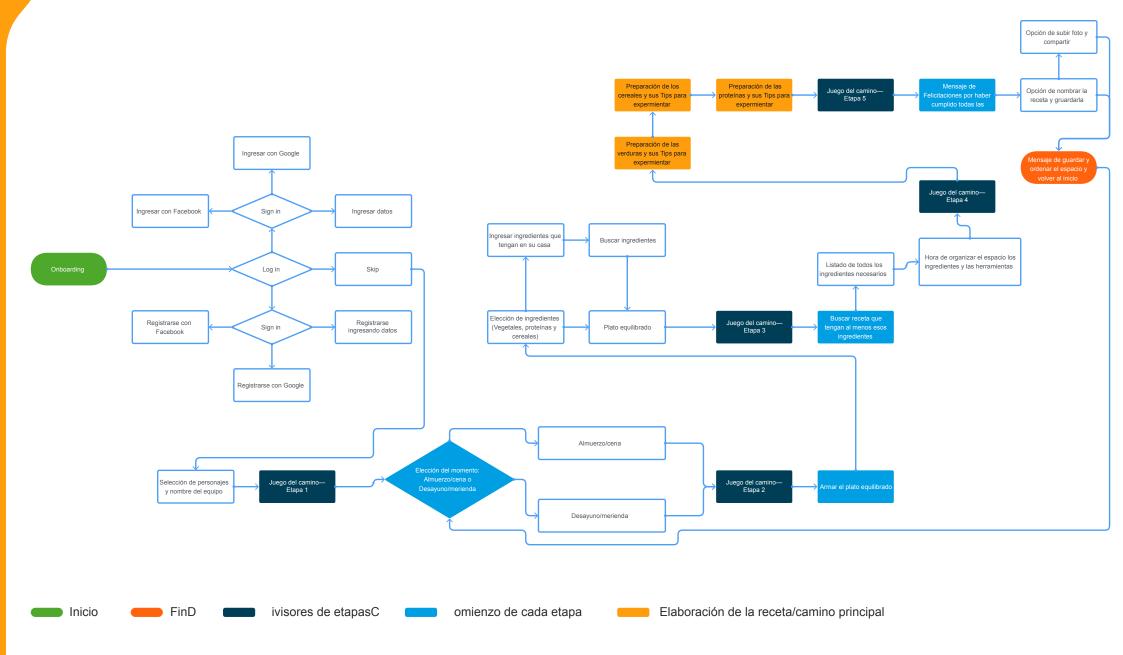
Comenzamos realizando un diagrama de flujo, con el que se comienzan a plantear las distintas etapas, indicando las acciones, los momentos de decisión donde se surgen distintas opciones o caminos, etc. Aquí se empieza a ordenar la arquitectura de la información y visualizar el paso a paso de forma esquemática

Luego de esto, empezamos a crear los wireframes (esquemas de pantalla) de baja y media fidelidad, lo cual funciona como guía que representa a grandes rasgos la estructura visual o esqueleto de las distintas pantallas. Allí se empiezan a diagramar los elementos y el orden del contenido a escala de grises sin aplicaciones gráficas, ya que se enfoca en el "qué hace la pantalla", en términos de funcionalidad, accesibilidad y jerarquía de contenidos.

Estos etapas tienen como objetivo comenzar a evaluar la arquitectura de la información y los vínculos entre pantallas, pudiendo detectar errores y corregirlos rápidamente sin necesidad de modificar las distintas aplicaciones gráficas que se incorporan luego.

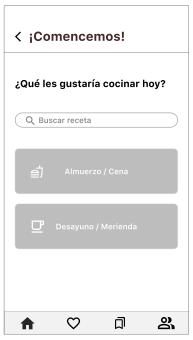
Una vez terminadas estas etapas, pasamos a la creación del prototipo animado de mockups de alta fidelidad, donde se incluye la identidad y aplicaciones gráficas; es la etapa que estamos presentando. A continuación mostramos un resumen de lo que fueron las distintas etapas mencionadas.

### Mapa de flujo



### Wireframes de fidelidad media en escala de grises











### Testeo con usuarios



### Segunda instancia de taller

Con el objetivo de testear la propuesta, realizamos una segunda instancia de taller con los usuarios. En la etapa de investigación de campo, habíamos llevado a cabo talleres con dos familias, pero por motivos externos al proyecto<sup>1</sup>, en esta ocasión tuvimos oportunidad de realizar uno solo.

Creímos conveniente entonces llevarlo a cabo con la familia del primer taller, donde habíamos identificado la dificultad sobre la que luego nos basamos para el camino y las alternativas. En este sentido, el objetivo principal del segundo taller era determinar si SALUCOCINA ayudaba a generar un interés del niño por la elaboración de alimentos, y de la mano de esto, facilitar la interacción y comunicación entre los participantes.

Asimismo, planteamos algunos objetivos específicos referidos al uso de la aplicación, los que también inciden en el cumplimento de los objetivos anteriores. Testeamos entonces tres aspectos básicos: la usabilidad, accesibilidad y arquitectura de la información. Para esto observamos cómo interactúan los usuarios con la aplicación en términos de entendimiento, "enganche", flujo y secuencia de las pantallas, etc.

En este taller además de la observación, hicimos hincapié en las devoluciones de los usuarios, quienes calificaron distintos ítems que les propusimos evaluar, asignando puntajes del 1 al 5, donde 1 representa la calificación más negativa y 5 la mejor.

Cabe aclarar que al estar en etapa de prototipado no tiene desarrollada la totalidad de las funciones. Para el caso de las recetas, optamos por desarrollar una, donde el paso a paso fuera el correcto y haciendo el foco además en poder mostrar las distintas variables de intervención. En este sentido, la selección de ingredientes estaba reducida a la disponibilidad a Tomate, Lechuga y Zanahoria, por el lado de las verduras y Quinoa y Pollo para Cereales y Proteínas respectivamente.

<sup>1.</sup> Motivos vinculados al contexto sanitario que atraviesa el país.







Fotografías tomadas en el taller

### Evaluación de los usuarios

### **Puntajes** Usabilidad 4 **Aspectos** Accesibilidad 3 generales Arquitectura de la información 5 Onboarding y registro 3 Creación de personajes 3 Información complementaria (recetas 3 guardadas y alimentación saludable) 5 Elección del momento Elección de los ingredientes 3 **Tareas** Elección de la receta 5 Preparación de la receta 4 Sección de las variables a intervenir 3 Sección de guardar y compartir 4

### Principales tareas a mejorar, sugerencias de usuarios

Accesibilidad

Durante la elaboración, al dejar el celular sobre la mesada, las letras quedan pequeñas

Onboarding y registro Creación de personaies No queda claro el registro y después la creación de personajes

Información complementaria (recetas guardadas y alimentación saludable)

Falta vincular de mejor manera al resto de la app la sección de alimentación saludable

Se repite el acceso a estas secciones, en la barra de navegación tienen acceso directo y también están dentro del menú de opciones

Elección de ingredientes

Indicar qué más aportan los ingredientes seleccionados

Sección de las variables a intervenir

Mejorar las sugerencias de formas y texturas

### Conclusiones del taller

Podemos concluir que el testeo brindó una mirada objetiva de la aplicación, que era necesaria para el momento de desarrollo en el que nos encontrábamos. En términos generales, y haciendo referencia a los objetivos principales del taller, creemos que SALUCOCINA pudo aportar a la mejora de la dificultad más relevante, proponiendo un atractivo que generó el interés del niño.

El dispositivo móvil, los aspectos visuales, el carácter lúdico y las distintas variables de intervención que surgían durante la elaboración, creemos que fueron los principales aspectos que aportaron en este sentido. Se creó un ambiente más distendido si lo comparamos con el primer taller, donde el interés por la actividad y especialmente por la experimentación, se mostraron desde un principio, en un entorno rodeado de risas e intercambio entre los participantes.

Por otro lado y gracias a las devoluciones de los mismos participantes, logramos visualizar y definir algunos problemas vinculados al tamaño tipográfico en la situación de uso, elementos que se repetían o resultaban un tanto confusos, así como sugerencias para incorporar más información sobre el aporte específico de los ingredientes que seleccionaban, entre otros aspectos.

Sin duda todas estas devoluciones son un insumo de gran valor para poder seguir desarrollando la propuesta e ir ajustando aspectos referidos a la experiencia de usuario, buscando siempre mejorar la adaptación del producto a los participantes.

## Conclusiones finales y caminos a seguir

### Conclusiones y reflexiones finales

Cuando comenzamos con el proyecto, creíamos que desde el diseño podíamos ofrecer una mirada distinta sobre la temática y generar un aporte. No sabíamos cómo, pero nos llamaba el desafío de buscar soluciones a problemáticas sociales, quizás por la impronta propia de la EUCD.

Empezamos entonces a investigar sobre una problemática que nos era ajena, ya que no teníamos hijos, ni hermanos menores que nos permitiera tener una mirada algo más cercana. Encontramos una gran variedad de artículos, autores y documentos que trataban los cambios vinculares entre padres e hijos en los últimos años.

Encontramos distintas causas de diversa índole, pero que detrás de ella podíamos ver un denominador común, la falta de momentos de integración entre padres e hijos. La falta de tiempo, el no saber cómo interactuar o simplemente no imaginarse la importancia que estos momentos tienen para el desarrollo de los más chicos, son distintos factores que provocan este distanciamiento, encontrando aquí el punto donde atacar la problemática.

Desde un comienzo teníamos un elemento en mente, que creíamos que estaba afectando en este distanciamiento entre padres e hijos, pero no sabíamos su real incidencia. En las investigaciones, comenzamos a ver que este elemento se hacía recurrente, incidiendo no solo en el vínculo padre-hijo, sino en la vida cotidiana de las personas en general: los dispositivos electrónicos. Este nuevo elemento de las últimas décadas, cambió la forma de relacionarse, comunicarse, aprender, entre otras cosas.

Para poder ver cómo realmente esta y otras temáticas que convergen en el problema habían cambiado con el correr de los años, decidimos tomar un poco de distancia de la problemática, realizando un análisis diacrónico con los distintos ejes. Empezamos a plantear entonces al diseño como un articulador de saberes, entre lo nutricional, la educación, lo vincular y la tecnología.

Siguiendo las etapas de las metodologías, aunque a veces de forma inconsciente al ya tenerlas incorporadas, fuimos utilizando distintas herramientas que nos ayudaron a marcar el rumbo del proyecto.

Decenas de hojas de investigación teórica que luego se resumieron en unas pocas, complementado con un acercamiento desde el punto de vista práctico, terminaron por definir el camino por el que iríamos, con un objetivo claro y algunas ideas en mente que aún debían madurar.

Teníamos claro el punto donde atacar la problemática, la generación de momentos de interacción, y definido que lo principal era lograr generar motivación e interés en el niño. La elaboración de alimentos y los dispositivos electrónicos eran el contexto y el medio para hacerlo.

Es en este momento que decidimos profundizar en dos aristas que cruzan al diseño pero de las cuales debíamos aprender más: el diseño UX (experiencia de usuario) y UI (interfaz de usuario).

Sin perder de vista lo planteado en las investigaciones y sabiendo la importancia que distintos aspectos como el juego, la buena alimentación y las experiencias significativas tienen para el desarrollo del niño, comenzamos a desarrollar la propuesta buscando combinar de la mejor manera estos aspectos.

Centrándonos en los objetivos iniciales sobre generar un aporte a afianzar el vínculo entre padres e hijos, y a generar insumos que aporten a las familias en la adquisición de los buenos hábitos alimenticios, creemos que el desarrollo de SALUCOCINA cumple con los mismos.

Por un lado SALUCOCINA plantea un entorno lúdico que propicia la generación de momentos de interacción y comunicación entre los participantes, buscando generar momentos gratificantes y experiencias enriquecedoras.

Por otro, con su uso los participantes logran crear un plato balanceado, con los ingredientes elegidos, siguiendo sus gustos e intereses y obteniendo un resultado único y personalizado. Al mismo tiempo comienzan a aprender e interiorizarse sobre los aportes de los alimentos, las cantidades adecuadas para su consumo y lo más importante, a crear un plato nutricionalmente equilibrado por sí mismos.

# Caminos a seguir:

Hasta este punto logramos avanzar con el desarrollo del producto, pero de igual forma planteamos algunos caminos o puntos a desarrollar y estudiar en un futuro.

Para comenzar, se realizarán nuevas instancias de taller con las familias, de modo de poder testear y avanzar en la usabilidad del prototipo, comprensión, "enganche" de los usuarios, etc. Una vez culminados estos testeos, tendremos la "validación" de parte de los propios usuarios, recurriendo también a la mirada de referentes de distintas aéreas, de modo de generar una validación desde otras perspectivas. Se pretende contactar a especialistas en el área del diseño de juegos, en experiencia de usuario (especialmente del ámbito digital), psicología infantil, etc.

Luego de esto procederíamos al desarrollo de la aplicación, debiendo recurrir a un profesional que se especialice en dicha área. Para poder cumplir con esto, se estudiará cómo financiar el proyecto, para lo cual en un principio planteamos la posibilidad de generar un convenio con algunas instituciones, tales como el MEC, ANEP, UDELAR, etc.

Pensamos que por el carácter social del proyecto podría interesarles, además de que un trabajo en conjunto con estas instituciones sería beneficioso, ya que cuentan con diversos especialistas de distintas áreas que podrían aportar a enriquecer el producto (nutricionistas, psicólogos infantiles, psicopedagogos, educadores, etc) así como especialistas para el desarrollo de la aplicación.

Creemos que tanto el vínculo entre padres e hijos como la alimentación saludable, son dos temas de interés para dichas instituciones, por lo que si se desarrolla en conjunto, el uso de la aplicación podría fomentarse desde las mismas. Esto, sumado a que es gratuita, nos hace pensar que podríamos llegar a un público amplio.

Planteamos entonces, en complemento con el convenio, estudiar la posibilidad de la inclusión de publicidad en la misma aplicación, que podría ayudar a la financiación inicial, mantenimiento y actualización. Pensamos que a algunas empresas cuyos productos apunten a los niños podría interesarles, ya que además de llegar a una gran cantidad de personas, tendrían a los dos públicos objetivos en el mismo lugar y momento, padres y niños.

Los productos o empresas que formen parte de estas publicidades deberán estar alineados con los conceptos propuestos en el proyecto, tales como la alimentación saludable, los espacios de integración familiar, la educación, etc; u ofrecer otros productos que no vayan en sentido contrario a la esencia y enfoque desarrollados anteriormente.

Por otro lado, evaluaremos la posibilidad de proponer el kit de herramientas como un accesorio opcional que se adquiera aparte, pudiendo incorporar otros elementos de cocina diseñados para niños, de modo de generar un mayor atractivo, tales como delantales, gorros, quantes, etc.

# Capítulo 6 BIBLIOGRAFÍA

# Bibliografía

Ayuso, María. (2020). Si el virus cambió todo, la escuela no puede seguir igual. La Nación, [online] Available at: <a href="https://www.lanacion.com.ar/comunidad/francesco-tonucci-si-virus-cambio-todo-escuela-nid2356227">https://www.lanacion.com.ar/comunidad/francesco-tonucci-si-virus-cambio-todo-escuela-nid2356227</a>

Bove, María. (2019). ¡Para Ellos Y Con Ellos! Alimentación En La Etapa Escolar. [ebook] Montevideo: UNICEF. Available at: <a href="https://www.unicef.org/uruguay/media/1781/file/%C2%A1Para%20ellos%20y%20con%20ellos%21.pdf">https://www.unicef.org/uruguay/media/1781/file/%C2%A1Para%20ellos%20y%20con%20ellos%21.pdf</a>

Cabrera, Magdalena. (2018). Tres escuelas se reinventan y enseñan a través del juego y las aulas multigrado. El Observador. [online] Available at: https://www.elobservador.com.uy/nota/tres-escuelas-se-reinventan-y-ensenan-a-traves-del-juego-y-las-aulas-multigrado--2018414500

Campos, Anna. (2010). Primera infancia: una mirada desde la neuroeducación. Instituto Interamericano del Niño, la Niña y Adolescente - OEA [ebook] Perú. Available at: http://www.iin.oea.org/pdf-iin/RH/primera-infancia-esp.pdf

Correa, Olga; Estrella, Carmen. (2011). Enfoque Reggio Emilia y su aplicación en la unidad educativa santana de cuenca. Facultad de Psicología, Universidad de Cuenca, Perú. [online] Available at: https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/2237/1/tps740.pdf

Di Gregorio, N. y Vitureira, D. (2012). Entre juegos: Re- pensando la latencia. En Revista de la Asociación de Psiquiatría y Psicopatología de la Infancia y la Adolescencia. (pp. 64-75) Montevideo. APPIA

Fundación Argentina María Montessori. La educación Montessori. [online] Available at: https://www.fundacionmontessori.org/

González, Nathy. (2015). El Juego Como Promotor Del Vínculo Padres-Hijos. Universidad de la República, Facultad de Psicología.

INAU. Primera Infancia. [online] Available at: http://www.inau.gub.uy/primera-infancia

Ministerio de Educación y Cultura (2014). Marco curricular para la atención y educación de niñas y niños uruguayos. [ebook] Available at: https://www.mec.gub.uy/innovaportal/file/102358/1/marco-curricular\_primera-infancia.pdf

Ministerio de Salud Pública. (2014). Promoción de la alimentación saludable en niños, niñas y adolescentes. [ebook] Uruguay. Available at: http://escpromotorasdesalud.weebly.com/uploads/1/3/9/4/13940309/recomendaciones.pdf

Ministerio de Salud. (2019) Guía alimentaria para la población uruguaya. [ebook] Montevideo. Available at: https://www.paho.org/uru/index.php?option=com\_docman&view=download&slug=guia-alimentacion-con-tapas&ltemid=307

Ministerio de Salud Pública. (2019). Día Mundial De La Alimentación: "Nuestras Acciones Son Nuestro Futuro". [online] Available at: <a href="https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/noticias/dia-mundial-alimentacion-nuestras-acciones-son-nuestro-futuro">https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/noticias/dia-mundial-alimentacion-nuestras-acciones-son-nuestro-futuro>

Muniz, Alicia. (2013). Abordajes clínicos de las problemáticas actuales en la infancia. Psicología, Conocimiento y Sociedad, 3(2), 135-154. Recuperado de: http://revista.psico.edu.uy/index. php/revpsicologia/article/view/165/156

Nievas, Sofía. (2015). ¿Qué cambios se producen en el vínculo niño-adulto mediatizado por la tecnología?. Trabajo Final de Grado. Universidad de la República, Facultad de Psicología.

Organización Mundial de la Salud. Nutrición. [online] Available at: https://www.who.int/topics/nutrition/es/

Organización Panamericana de la Salud. (2015). Alimentos Y Bebidas Ultraprocesados En América Latina: Tendencias, Efecto Sobre La Obesidad E Implicaciones Para Las Políticas Públicas. [ebook] Washington D.C. Available at: <a href="https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645">https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645</a> esp.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

Prensky, Marc. (2010). Nativos e Inmigrantes digitales. Recuperado de: http://www.marcprensky.com/writing/Prensky-NATIVOS%20E%20INMIGRANTES%20DIGITALES%20 (SEK).pdf

Paredes, Pedro. Dejad que los niños jueguen. (2011). La Ciencia y el Hombre, [online] (Volumen XXIV Número 2). Available at: https://www.uv.mx/cienciahombre/revistae/vol24num2/articulos/dejad/

Pereira, Pablo et. al. (2017). Los Alimentos Y La Infancia Desde Una Mirada Interdisciplinar. Escuela de Nutrición. Universidad de la República.

Techeira, Diego. (2019). Educación y creatividad: Sir Ken Robinson. Correo del Maestro. [online] Available at: https://www.correodelmaestro.com/publico/html5092015/capitulo4/educacion\_y\_creatividad.html

Triglia, Adrían. Las 4 etapas del desarrollo cognitivo de Jean Piaget. [Blog] Psicología y Mente. Available at: https://psicologiaymente.com/desarrollo/etapas-desarrollo-cognitivo-jean-piaget

UNESCO: Oficina Internacional de Educación (1999). FRIEDRICH FRÖBEL. Perspectivas: revista trimestral de educación comparada, [online] (vol. XXIII, nos 3-4). Available at: http://www.ibe.unesco.org/sites/default/files/frobels.PDF

UNESCO. La atención y educación de la primera infancia. [online] Available at: https://es.unesco.org/themes/atencion-educacion-primera-infancia

UNICEF, (2005). La evolución de las facultades del niño. [ebook] Florencia, Italia. Available at: <a href="https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/EVOLVING-E.pdf">https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/EVOLVING-E.pdf</a>

UNICEF. (2018). Aprendizaje a través del juego. [ebook] Nueva York. Available at: https://www.unicef.org/sites/default/files/2019-01/UNICEF-Lego-Foundation-Aprendizaje-a-traves-deljuego.pdf

UNICEF. Desarrollo de la primera infancia. [online] Available at: https://www.unicef.org/es/desarrollo-de-la-primera-infancia

UNICEF Uruguay. Desarrollo de la primera infancia. [online] Available at: https://www.unicef.org/uruguay/desarrollo-de-la-primera-infancia

UNICEF, 2018. Crecer Juntos. [ebook] Buenos Aires. Available at: <a href="https://www.unicef.org/argentina/media/4611/file/Crecer%20Juntos.pdf">https://www.unicef.org/argentina/media/4611/file/Crecer%20Juntos.pdf</a>

Universidad Internacional de Valencia (2019). Maestría en Pedagogías Alternativas. [online] Available at: https://www.universidadviu.com/maestria-en-pedagogias-alternativas/

VAZQUEZ, Cristian. eldiario.es. (2019). ¿Cómo influye el juego de los niños en la clase de adultos que serán en el futuro?. [online] Available at: https://www.eldiario.es/consumoclaro/madres\_y\_padres/ninos-juegos-mejores-creativos\_0\_680682016.html



**ANEXOS** 

# Entrevista con la Psicóloga infantil Alicia Zabala Cabrera

### **Objetivos:**

- Que nos brinde su punto de vista sobre la problemática planteada (si piensa que existe y por qué se dio, cómo ha evolucionado esta relación hasta la actualidad).
- Comentarle nuestro enfoque y si piensa que la cocina entre padres e hijos puede cumplir con el objetivo.
- Que nos comente ciertas características de los niños que complementen la bibliografía estudiada y a partir de ellas comenzaremos a definir el rango etario en los que nos enfocaremos.

### Metodología:

El objetivo de esta entrevista es obtener una mirada de la problemática desde el punto de vista psicológico, que nos permita adentrarnos y comenzar a comprenderla. En este sentido optamos por una entrevista abierta para intercambiar sobre la temática, planteando igualmente algunas preguntas guías de modo que el entrevistado se explaye en estos puntos de especial interés para el proyecto.

### **Preguntas:**

- 1. ¿Cree que existe tal problemática?
- 2. ¿Cuáles son los factores que han provocado o colaborado a generarla?
- 3. Luego de comentarle nuestro proyecto:
- 4. ¿Piensa que la cocina entre padres e hijos puede cumplir con el objetivo?
- 5. ¿Cuál te parece que sería la edad más adecuada para nuestro proyecto? ¿Por qué?
- 6. ¿Qué características de los niños deberíamos tener en cuenta?

### Punto de vista sobre la problemática

Ella cree que la problemática ocurre debido a los cambios en el núcleo familiar, donde hoy en día ambos padres trabajan, o por ejemplo antes era más común que abuelos vivieran en la misma casa, así como familias más grandes (más hermanos). Los padres cuando llegan a sus casas deben realizar muchas tareas del hogar y durante ese momento los niños quedan solos, comienza a faltar entonces esa persona que está a cargo del niño, y en ese momento los dispositivos electrónicos toman ese lugar.

En los últimos años ha cambiado la forma de comunicarse, de interactuar, no solo en los más jóvenes sino en la sociedad en general. Por ejemplo en el caso de los niños la forma de jugar ha cambiado, juegan a través de una pantalla y no interactúan personalmente.

Hay mucha incidencia de todo lo que es lo electrónico y en especial las pantallas en las relaciones familiares, ella lo ve constantemente en las consultas, no solo cómo cambia la relación entre padres e hijos sino también cómo puede generar patologías en los niños.

Toda interacción que podamos generar va a ayudar a mejorar la problemática. Tampoco es culpa de la tecnología, si esta bien usada te sirve y si esta mal usada no...el problema es el mal uso, es decir el excesivo uso. Y los responsables son los padres pero a veces no es intencional sino porque los sobrepasa el avance tecnológico y no saben cómo reaccionar. Nos comentó que tuvo pacientes de dos años y pasaban mucho tiempo frente al televisor mirando programas "educativos" pensando que era beneficioso para el desarrollo del niño pero terminaba siendo lo contrario dado que se exponía al niño excesivamente a una pantalla donde solo participaba como espectador. En estas edades es fundamental desarrollar la creatividad y capacidades mentales, así como fomentar la interacción con sus compañeros y familiares.

La problemática afecta al niño desde los primeros años y de seguir así puede generar trastornos en un futuro. Ella es psicóloga clínica, se especializa en los trastornos del niño y ha tenido varios pacientes que padecen de problemas de este tipo. Y es una tendencia que se viene produciendo desde edades más tempranas y cada vez con mayor frecuencia dado que nacen en la era digital.

### Buen y mal uso de la tecnología

Antes de mencionarle los demás actores a los que íbamos a recurrir, comentó que es buena idea entrevistar a maestros, ya que por un lado está en el medio de la relación entre padres y niños y por otro lado para conocer cómo utilizan ellos la tecnología en las escuelas. Cómo recurren a la tecnología y cómo la integran en el día a día en las clases, desde la utilización de proyectores, material audiovisual, las ceibalitas, etc.

Usan la tecnología de otra manera, de forma medida y con un fin, contrastando el buen uso con el mal o excesivo uso en el mismo usuario (el niño), diferenciando los resultados que dan. Por otro lado, ver cómo fue cambiando la forma de utilizar la tecnología en las escuelas, implementando aspectos lúdicos y adaptándola a las cualidades y capacidades de los niños, de modo de mejorar y facilitar el aprendizaje.

Si piensa que la cocina en familia puede cumplir con el objetivo

Le parece buena idea recurrir a la elaboración de alimentos, ya que es algo típico de los hogares, y no es solo el hecho de cocinar, sino el cocinar "para" la familia, asociándolo al concepto de unión, de agasajar a los demás; es una forma de demostrar cariño.

### Rango etario más conveniente para nuestro trabajo

En cuanto a la edad la que le parece más adecuada para trabajar sería con niños de edad escolar dado que en esta etapa cambian las formas de comunicarse, de aprender y comienzan a tener tareas para las cuales usan dispositivos electrónicos.

Los niños son curiosos y siempre quieren descubrir cosas nuevas y en esta etapa comienzan a ser más independientes, a buscar e investigar por sus propios medios.

# Entrevista con Diego Ruete

Diego Ruete lleva adelante el proyecto "Petit Gourmet", el cual acerca los niños a la elaboración de alimentos, destacando la importancia de la experimentación y el aprendizaje a través de la experiencia. Por medio de talleres busca también que los niños adquieran buenos hábitos alimenticios, incentivándolos especialmente al consumo de frutas y verduras.

### **Objetivos:**

- Informarnos sobre el proyecto (iniciativa, objetivos, resultados).
- Que nos brinde su punto de vista sobre la problemática planteada.
- Comentarle nuestro enfoque y si piensa que la propuesta planteada puede cumplir con el objetivo.
- Que nos comente ciertas características de los niños que complementen la bibliografía estudiada, haciendo hincapié en los modos de aprendizaje; con esta información seguiremos definiendo el rango etario.

### Metodología:

El principal objetivo de esta entrevista es informarnos sobre el proyecto del entrevistado, por lo tanto optamos por realizar una entrevista semiestructurada para que nos cuente sobre su experiencia y luego intercambiar ideas sobre nuestro proyecto.

### **Preguntas:**

- 1. ¿Cómo comenzaste con este proyecto? ¿Cuáles fueron tus motivaciones?
- 2. Luego de comentarle nuestro proyecto: ¿Cree que existe tal problemática?
- 3. ¿Cómo es tu experiencia con tus hijos en la cocina?

### Resumen de la entrevista:

Siendo maestro en una institución educativa, comenzó creando una huerta y a incluir la cocina en las clases. Luego creció el número de niños interesados en sus clases y comenzó a realizar talleres en su casa. Transformándose en la escuela de cocina para niños Petit Gourmet.

En cuanto al punto de vista sobre la problemática comenta: "Es mi lucha, nuestra idea es enamorarlos de la cocina y que éste sea un fortalecedor del vínculo".

Esto mismo lo lleva adelante en su hogar con sus hijos. Tiene dos niñas en edad escolar y un bebé de 2 años y comparte la cocina con ellos. Las dos niñas se sientan en taburetes para estar a la altura de la mesada y para el bebé adaptó una cuna vieja de modo que alcance la altura de la mesada e incluirlo en la cocina.

Además de creer en el concepto de la cocina como fortalecedor del vínculo, "hacemos hincapié en el consumo de vegetales y en mostrarles cómo crecen para que ellos empiecen a respetar la tierra que provee los alimentos y saber que estos chicos de grande sepan discernir entre qué es comer y qué es alimentarse".

Con respecto a las herramientas de cocina para niños, nos comentó que por más que tiene herramientas que están diseñadas para contemplar su seguridad (por ejemplo cuchillos con menos filo o herramientas resistentes a caídas o golpes) prefiere utilizar las herramientas de adultos para que los niños aprendan los cuidados necesarios para su correcto uso. En este sentido nos recomendó informarnos sobre el método Montessori.

# Moodboard

# Formas orgánicas















# Formas orgánicas aplicado a fotografías













## Colores









# Aplicación en apps



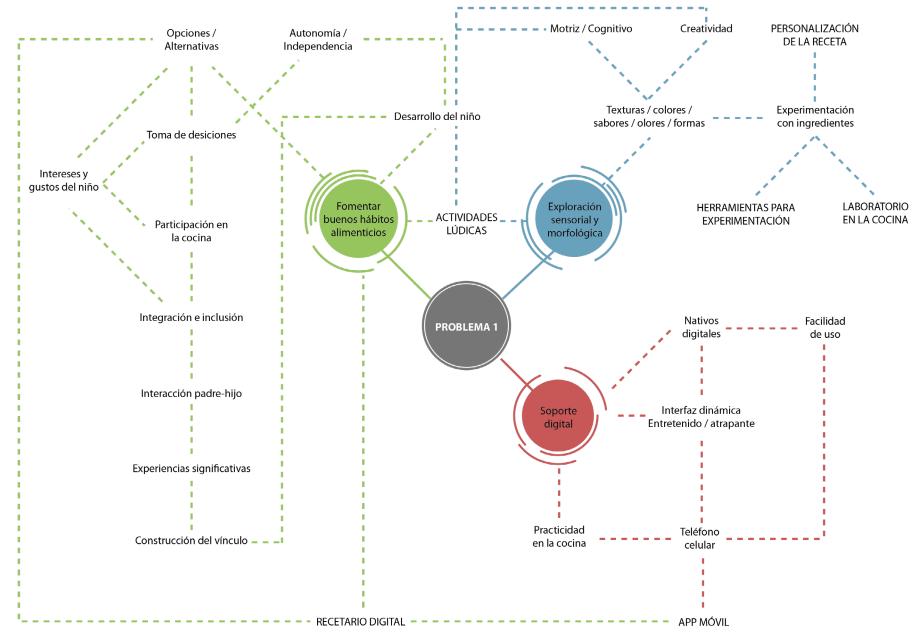








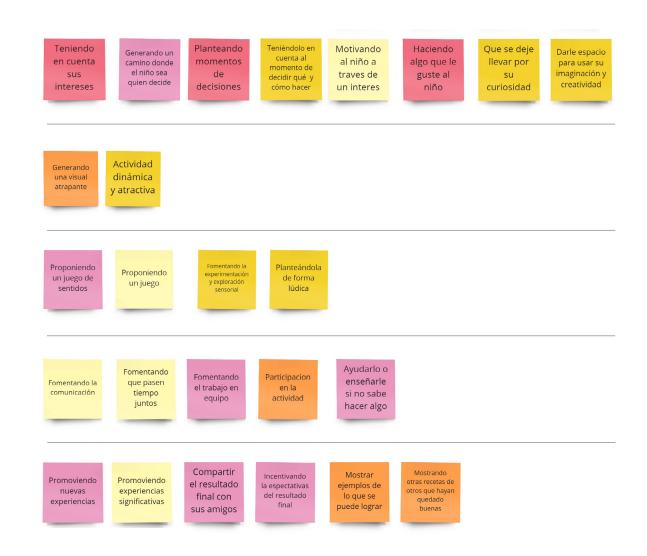
# Mapa mental



# Herramienta para abrir el abanico de ideas

Falta de interés por parte del niño durante el comienzo de la elaboración de alimentos

¿Cómo podríamos acercar a los padres con los hijos?	¿Cómo podríamos motivar al niño en la cocina?	¿Cómo podríamos romper el hielo en el inicio de la actividad?	¿Cómo podríamos captar su atención durante toda la actividad?	¿Cómo podríamos fomentar la interacción?
Proponiendo un juego	Planteándola de forma lúdica	Generando una visual atrapante	Generando un camino donde el niño sea quien decide	Haciendo algo que le guste al niño
Fomentando que pasen tiempo juntos	Darle espacio para usar su imaginación y creatividad	Mediante sonidos	Promoviendo nuevas experiencias	Teniendo en cuenta sus intereses
Motivando al niño a traves de un interes	Teniéndolo en cuenta al momento de decidir qué y cómo hacer	Ilustraciones	Incentivando la espectativas del resultado final	Participacion en la actividad
Promoviendo experiencias significativas	Fomentando la experimentación y exploración sensorial	Interacciones	Compartir el resultado final con sus amigos	Planteando momentos de decisiones
Fomentando la comunicación	Actividad dinámica y atractiva	Mostrando otras recetas de otros que hayan quedado buenas	Ayudarlo o enseñarle si no sabe hacer algo	Fomentando el trabajo en equipo
	Que se deje llevar por su curiosidad	Mostrar ejemplos de lo que se puede lograr	Proponiendo un juego de sentidos	



Incluir opciones de recetas atractivas para el niño

(las que están tentados a consumir)

Momentos de decisión y elección en conjunto:

Categorías / Recetas / Variables / Nombrar receta Intervención de la receta:

Personalización / Customización Fomentar creatividad con las variables:

formas / texturas / colores / olores / sabores

Contenido apoyado por ilustraciones atractivas

Interacciones dinámicas a través de animaciones Sonidos que acompañen cada paso de la actividad Visualizar la cantidad de pasos que faltan para terminar

Nombres de recetas atractivos y originales

Recetas indican el tiempo que lleva su elaboración y la dificultad Categorías o filtros para facilita búsqueda: Por tiempo, ingredientes, duración, momento del día, tipo de alimento, etc

Cada paso de la receta debe promover al menos un sentido Incentivar la degustación durante la elaboración Receta lúdica que se traduzca en un laboratorio de sentidos En cada paso de la receta se le sugiere una serie de opciones para explorar formas, colores, sabores y aromas

Darle espacio y fomentar la creatividad e imaginación con las variables

La app puede usarse solamente con 2 o más usuarios

Nombrar, subir foto y compartir receta personalizada con otros usuarios Banco de recetas personalizadas Mostrar lo que se puede lograr, motivar y despertar imaginación en otros

# Mapa de empatía taller 1 - familia 1

# ¿Qué dice?

- · ¿Cuál querés hacer? pregunta el padre. Sin contestar el niño señala la receta.
- · Al principio no habla, poco a poco va empezando a decir algo y a interactuar con el padre.
- · El padre le va indicando las tareas y el niño va haciéndolas. Cuando termina una tarea el niño enseguida le pregunta: ¿Cómo sigo?
- · ¿Esto se come? pregunta al ver la masa de las galletas.
- Cuando iban a armar las galletas crudas en la asadera, ambos se notaron indecisos a la hora de cómo ubicarlas y con qué forma hacerlas.
   Entonces el niño le propone al padre:

¿Y si las hacemos redondas?

Y el padre le contesta: Si, pero cómo?

- · Prueba la masa con la mano y dice "está rico"
- · Cuando están las galletas en el horno, mira la pantalla y dice: "podríamos haber hecho esta (muffins)", se muestra más interesado.
- · Luego de sacarlas del horno y probarlas: ¿abuela querés comer? ¿Están buenas? Sí
- · Pasándolas de la asadera al plato: puedo sacar una?
- · Al preguntarle al padre si ya habían cocinado juntos: "rara vez, algunas veces, pero no le llama mucho (al niño), le gusta jugar mucho al Fortnite"

# ¿Qué piensa?

- · Al principio del taller el niño cree que la actividad va a ser aburrida
- · El padre cree que estaría bueno que sus hijos lo acompañaran más en la cocina y no pasaran tanto tiempo jugando con dispositivos electrónicos

# ¿Qué hace?

- · Antes de comenzar el taller estaba de espaldas a nosotros pero cuando empezamos a comentar de qué se trataba el taller y mostramos la presentación en la tableta digital, el niño mostró gran interés por ver qué había en el dispositivo.
- · Comienza la actividad desganado.
- · Hace las tareas que el padre le indica con poca voluntad. Falta de iniciativa.
- · Revuelve, bate, mezcla ingredientes. Se divierte un poco batiendo. Tiene algunos inconvenientes para mantener la mezcla dentro del bowl.
- · Medidas y proporciones las toma el padre
- Poco a poco va mostrando más interés por la actividad, se nota un cambio de actitud al hacer las tareas.
   Comienza a preocuparse en "hacerlo bien"

- · Cuando están las galletas en el horno, prueba e interactúa con la pantalla y se muestra muy atraído, sabe cómo usarla, se nota que interactúa con dispositivos normalmente.
- Al sacarlas del horno, se muestra interesado por ayudar en algo.
- · Huele la vainilla, hace un chiste con la tía. Se muestra más distendido sin timidez.
- · Le encantaron las galletas y se las ofrece al resto de la familia

# ¿Qué siente?

- · Al principio no se siente motivado para participar de la actividad, lo hace "obligado".
- · Se muestra algo tímido por estar con personas desconocidas
- · Poco a poco va sintiéndose más confiado y pierde la vergüenza.
- Se siente más interesado en la actividad al ver los avances durante la elaboración, muestra mayor disposición al realizar las tareas.

# Mapa de empatía taller 1 - familia 2

# ¿Qué dice?

- · ¿Cuál querés hacer Vale?
- · ¿En cuánto dividimos la levadura Vale, trae 30g y la receta dice 10g?
- · Vamos revolviendo como en las tortas (madre)
- Mirá qué bueno el color (madre). Sí me gustó mucho el color verde (niña)
- · Tiene burbujitas (la mezcla) niña
- · Mientras licua pregunta: ¿está bien así?
- · Hay que liberar la mesada para amasar (madre), ¡Sí yo quiero amasar! (niña)
- · Tirá la harina (en la mesada) así como cuando hacemos las pizzas (madre)
- · Papi ¿me ayudas en algo?... ¿Me ponés harina en las manos?

- · ¡Wow! mirá el color mami (al amasar)
- · Es muy divertido, porque parece que estoy jugando con masa...
- Imaginate con rojo (receta con remolachas) cómo hubiera quedado (madre). Sí capaz quedaba rosa la masa (niña)
- · Lo que está bueno de esto es que estamos comiendo verduras (madre)... escondidas (niña)
- Ahora al horno, eso lo hace papá (madre)... Bueno pero yo las llevo (niña)
- Mientras están en el horno: "se notan que son verdes" (Niña)
- Deciden ponerle orégano y la madre dice: ¿sabías que es la plata que tenemos ahí Vale?
- · Está rico, no se siente la verdura (niña)

# ¿Qué piensa?

- · La niña piensa que va a hacer una actividad entretenida
- · Los padres piensan que está bueno tener instancias de interacción con su hija
- Piensan que está bueno aprender a cocinar alimentos saludables
- Piensan que es una buena forma para que los niños se animen a comer más verduras

# ¿Qué hace?

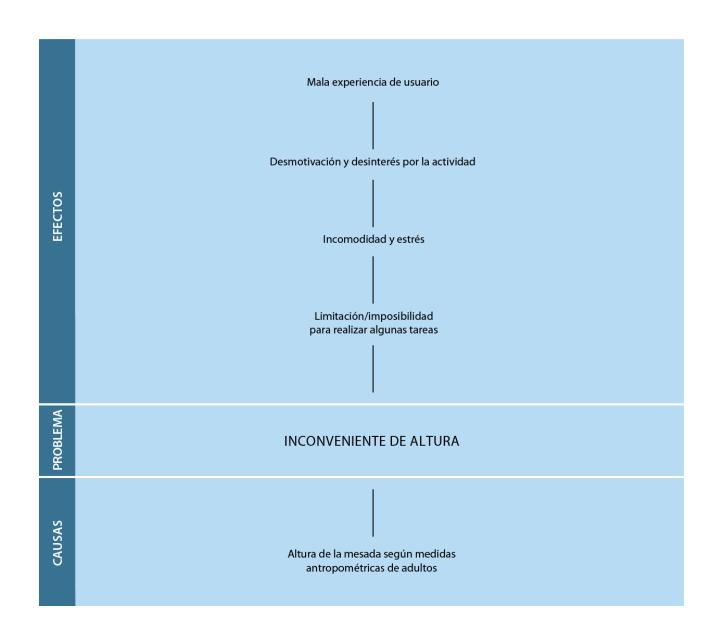
- · Le dicen a la niña que lea en voz alta las opciones de recetas.
- · Le preguntan a la niña qué receta hacer, luego de elegir las pizzas si prefiere rojas o verdes
- · Elige enseguida las verdes de espinaca
- · Se colocan delantales los tres
- · Van leyendo los pasos a seguir en conjunto
- · Anotan la receta en pizarrón pegado en la heladera
- · Niña toma la iniciativa y pide taza medidora para tomar medida del agua
- · Colocan un banquito para la niña debido a la altura de la mesada (no lo toman como una dificultad, solución rápida que están acostumbrados a utilizar)

- · Cocinan y toman las decisiones en conjunto, por ejemplo, la niña saca las hojas de albahaca y el padre las corta
- · La madre le va dando indicaciones de cómo amasar
- · Vale se preocupa por la limpieza de sus manos
- · El padre se ocupa del horno y no dejan que la hija o utilice

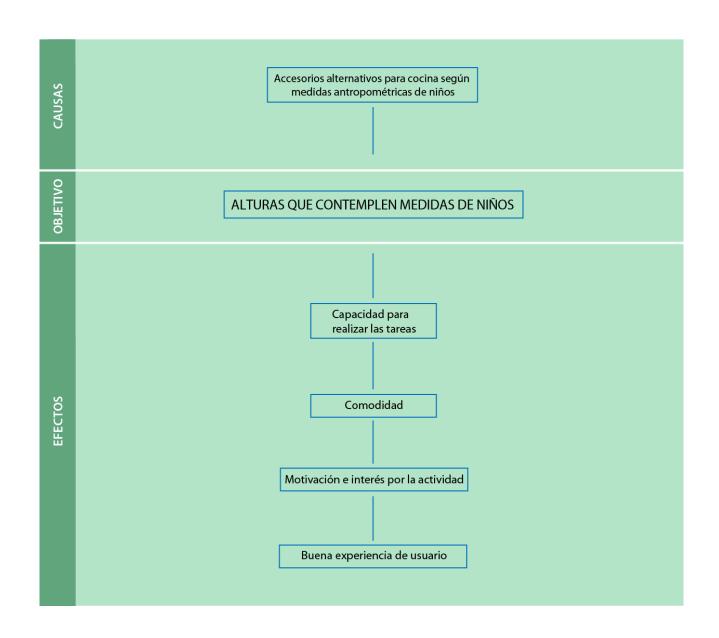
# ¿Qué siente?

- · Vale se siente muy interesada por la receta y motivada para participar en las tareas
- · Los tres se sienten cómodos y relajados
- · Curiosidad por cómo quedarán las pizzas mientras están en el horno

# Árbol de problemas planteado inicialmente para el taller familia 2 - problema inconveniente de altura



# Árbol de objetivos planteado inicialmente para el taller familia 2 - problema inconveniente de altura



# Conclusiones del árbol de problemas familia 2

### CONCLUSIONES

En el transcurso de la actividad planteada pudimos detectar una única problemática significativa. El taller se llevó a cabo con gran fluidez, desde el planteo de la dinámica, la interacción entre los participantes hasta la elaboración de la receta en sí, sobre esto reflexionaremos más adelante.

Esta problemática identificada podemos vincularla a una causa en particular, asociada a que tanto las cocinas como el resto de los espacios de los hogares en general, no están pensados o diseñados de modo de contemplar las medidas antropométricas de los niños.

Para esto entonces proponemos la creación de accesorios para la cocina que faciliten el alcance a la mesada por parte de la niña, buscando generar una solución que le permita realizar las tareas de forma cómoda y segura, pudiendo participar en la elaboración de alimentos. De esta manera, facilitando su inclusión en la cocina se amplían las oportunidades de interacción con sus padres durante el desarrollo de la actividad.

Las consecuencias se vinculan de forma directa con esta causa, por lo que brindando una solución se evitarían estos efectos negativos, eliminando las limitaciones para realizar las tareas y las emociones o estados de ánimo que ello trae consigo.

# Tabla de requisitos familia 2

Indispensable	Deseable	Optativo
•		
•		
•		
•		
	•	
	•	
	•	
	•	
	•	
	•	
		•
		•
	•	

### **CAMINO 2**

Los espacios de cocina, así como los espacios del hogar en general, no están pensados para niños. La dificultad que ellos tienen para poder utilizar o acceder a los distintos elementos en el hogar es constante, desde sentarse en una silla, utilizar una mesa, lavarse las manos, etc. Para poder lograrlo en varias ocasiones requieren de la ayuda de un adulto, dependiendo de ellos y viéndose impedidos de participar o realizar algunas tareas.

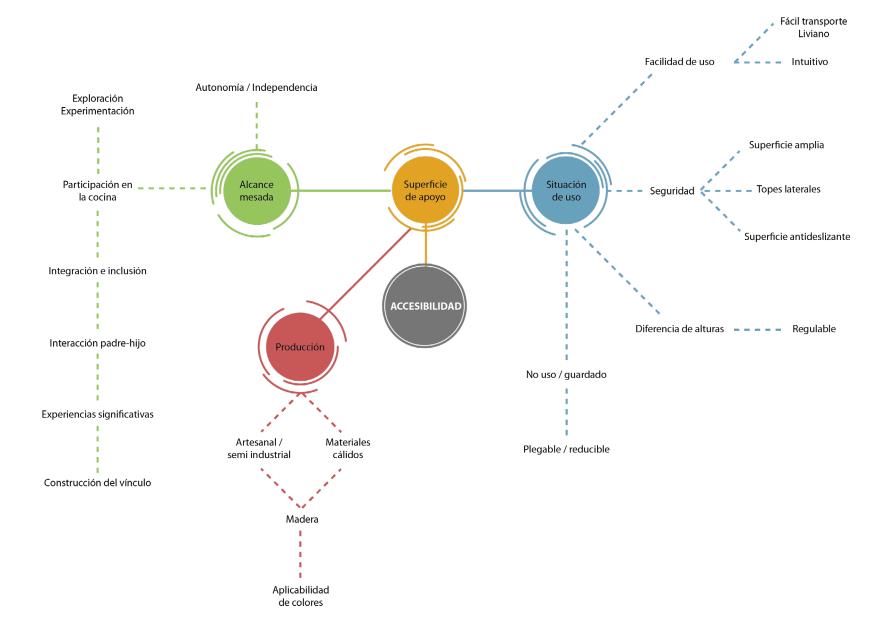
En este sentido, este camino busca la inclusión del niño en la cocina desde un lugar físico. El banco no solamente permite que el niño alcance la altura de la mesada para poder realizar las tareas, sino que le brinda autonomía y le permite ser considerado y tenido en cuenta dentro de la cocina, permitiéndole participar de mejor manera en la elaboración de alimentos.

De esta manera al integrar al niño en la cocina, por un lado se le permite ingresar a un mundo abierto para la exploración y experimentación, y por otro se propician los momentos de interacción con sus padres, momentos que al día de hoy son más escasos y resultan de vital importancia para la construcción del vínculo y el desarrollo del niño.

Por otro lado, entendemos que la accesibilidad y la autonomía van de la mano, por lo tanto si nos centramos en estos conceptos estas alternativas tendrían una aplicabilidad más amplia que la cocina, pudiendo ser útil en otros ambientes y para otras tareas, tal como se mencionaba en un principio.

En este caso, la accesibilidad y la autonomía dependen de las características que tengan los niños y las alturas que presenten las mesadas y el mobiliario. Por lo tanto la regulación de altura es un elemento esencial para las alternativas del presente camino, de modo de adaptarse a los distintos espacios y alturas de los niños, acompañándolos también durante su crecimiento.

# Mapa mental para camino 2



# CAMINO 2: Este camino busca atraer al niño a la cocina a través de la accesibilidad.

# ALTERNATIVA 1: Superficie de apoyo con tacos

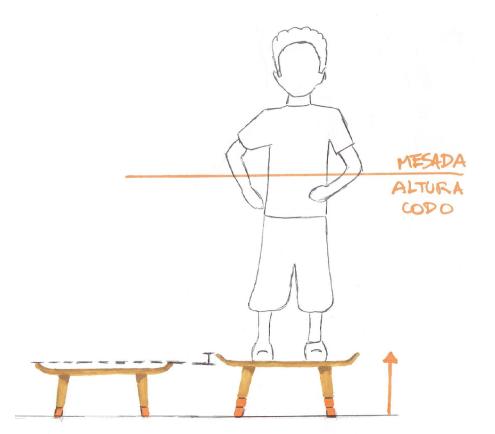
En esta alternativa la regulación se logra mediante el agregado de tacos en las patas, los cuales hacen que la superficie de apoyo sea de mayor o menor altura según las necesidades del niño. El dispositivo cuenta con ocho tacos, de modo de lograr tres alturas distintas, enroscándolos fácilmente en las patas o sobre los otros tacos, y los que no son necesarios permanecen enroscados en la parte inferior de la superficie de apoyo.

Esta superficie es de forma rectangular con bordes y ángulos redondeados, brindando mayor seguridad ante golpes y comodidad de agarre.

El largo recuesta en el frente para los casos donde existiera un mueble debajo de la mesada, permitiendo además un cierto espacio de movimiento para los pies.

En los laterales la superficie posee unos pliegues hacia arriba, operando de topes para mayor seguridad para los niños.











# CAMINO 2: Este camino busca atraer al niño a la cocina a través de la accesibilidad.

# **ALTERNATIVA 2: Superficie de apoyo plegable**

En esta alternativa el dispositivo se centra en la reducción y regulación de altura.

Para utilizarlo, se abren las patas y se retira el eje donde se encuentran las ruedas, desencastrándolas fácilmente y colocándolo en los distintos orificios que las patas poseen de modo de lograr la altura deseada.

El largo de la superficie de apoyo brinda el espacio necesario y seguro para el movimiento de los pies, mientras que en los laterales los pliegues sirven de topes, que junto con la textura antideslizante en la superficie brindan mayor seguridad.

Cuando se termina de utilizarlo las patas se pliegan quedando las ruedas en el extremo inferior, que junto con el agarre en la parte superior permiten que el niño pueda trasladarlo de forma sencilla, de forma similar a la que muchos están acostumbrados con su "mochila carrito". Permite ser guardado en espacios reducidos, tanto de forma horizontal como vertical, donde el pliegue inferior sirve de apoyo en este último caso.

