

Mahi-Mahi

Fanzine digitala

UN RECORRIDO POR LOS MEDIODÍAS MAHI-MAHI.

Publicación trimestral
Oct.-Dic. 2022
Nº 8



Ongi etorri!

La proactividad nos hace innovar

El observar nos lleva al
cambio y la práctica a la
transformación

Mahi-Mahi[®]
by ASKÓRA



ANDRAMARI
ZORNOTZAKO IKASTOLA

Índice

1. Editorial:

**“Sentitu, aditu,
pentsatu, ekin”**

pag. 3

2. Pedagogía:



**El reconocimiento
del niño-persona es
necesario en nuestras
relaciones**

pag. 4

3. Alimentación:



Serotonina

pag. 6

4. Compras:



Superalimentos

pag. 8

5. Resumen de actividades:



**curso 2022-23,
1^{er} trimestre**

pag. 10

6. El viaje de la tripulación



**Actualizando
los primeros auxilios**

pag. 18

7. Reportaje:



**Un taller creativo,
virtual y
en euskera**

pag. 20

8. Pasatiempos:



**Números
y colores**

pag. 23

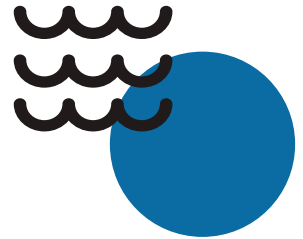
**Hemen.
Orain.
Aupa!**



Mahi-Mahi[®]
by ASKÓRA

1.

Editorial



“Sentitu, aditu, pentsatu, ekin”

El que ha sido el año de la vuelta nos ha ofrecido la posibilidad de parar y avanzar con un paso todavía más firme. Los famosos payasos abogaban por “sentir, pensar y emprender” (“Sentitu, pentsatu, ekin”), ¡y que así sea!

El deseo de desarrollar nuestra responsabilidad social y conducirla a la sociedad lo traemos de serie, está en el corazón de Askora. Pero para “sentir” y “pensar” hay que parar, detenerse y apartarse de la acción. Por eso, tras la inevitable pausa, nuestras acciones van viento en popa en busca de un futuro mejor.

Los programas y compromisos que ya desarrollábamos han recibido un impulso por parte de nuevas propuestas surgidas en nuestra propia comunidad. Los compromisos que se han puesto en marcha en 2022 tienen su punto de partida en repensar el día a día.

Hemos tomado conciencia y marcado pautas al trabajo que ya se realizaba en varios centros para la gestión de sobrantes a través del Plan de Excedentes en Comedores. Este programa ha sido fruto de la investigación, de los datos que nos ha dejado la observación realizada en el propio servicio.

Y claro, las nuevas prácticas y líneas de trabajo para reducir los excedentes ya se han aplicado en los comedores en este primer trimestre. Prácticas ideadas y desarrolladas en nuestro servicio que queremos extender al mundo.

Si vamos a trabajar sobre el futuro consideramos necesaria una implicación transversal: los individuos, las empresas y la administración.

En este sentido, a nivel corporativo se han emprendido iniciativas multiobjetivo que parten desde garantizar la igualdad de oportunidades en la diversidad y abarcan hasta el desarrollo de nuevas propuestas socio-sanitarias. Todo centrandolo nuestros recursos primero en el trabajo de análisis. “Sentirlo”, sí, pero antes de “emprender”, viene “pensar” y para eso tenemos que prestar atención a la realidad.

¿Y si fuese “sentir, escuchar, pensar y emprender”?



Iratxe Casado
Directora de Innovación



2.

Pedagogía

El reconocimiento del niño-persona es necesario en nuestras relaciones

Equipo pedagógico de Mahi-Mahi



Lorea Etxeberria



Miren Ugarte

La enseñanza que deja huella no es la que se hace de cabeza a cabeza, sino de corazón a corazón.

-Howard G. Hendricks-



La relación entre el adulto y el niño o niña se basa en el **cuidado cotidiano** y en el desarrollo de la persona. Desde un **vínculo basado en la seguridad**, la niña o el niño puede *ampliar sus capacidades con alegría y autonomía*.

A través de la forma en que se mira y toca al niño o niña, se le transmiten **mensajes fundamentales** sobre *la intimidad, el amor y la conciencia*, que pueden llegar a entenderse hasta mejor que las palabras.

RECETA PARA EL CUIDADO DIARIO:

Crear que el niño nace con la totalidad de sus facultades

Saber que es capaz

Ofrecer presencia presente

Crear un vínculo de seguridad

Mantener conversaciones y cuidar la comunicación diaria

Ser guía en los cuidados

Ofrecer herramientas prácticas

A veces percibimos que los niños y niñas no están de acuerdo con algo o que en ese momento no quieren nuestro cuidado. Nos demuestran estos sentimientos con **protestas, llantos y enfados**.

Respetar y cuidar al niño no es esperar que esté de acuerdo con todo y que nunca se expresen mediante protestas, llantos o enfados. Sino **entender que la persona-niño/a no va a estar de acuerdo con todo**.

Como **adultos**, debemos aprovechar este momento para seguir cuidando y guiando, para incidir en ese proceso de conversión hacia un **adulto responsable**. Podemos invitarle a descubrir lo que puede dar y recibir para que luego pueda **tomar decisiones** por su cuenta.

Intentar **hacer entender** algo que no le gusta o que no quiere, *no es del todo respetuoso*.

Como sabemos, los niños y niñas no siempre estarán de acuerdo y no entenderán todo, por eso preferimos hablar de "**aceptar**", aceptar la palabra del referente adulto porque siente *confianza y seguridad en él*. Más que "**entender**", que no siempre se entiende. Creer que el niño estará de acuerdo con todas las decisiones que tome el adulto es un supuesto que nos complica el día a día. Esto *confundirá* a la niña o el niño y le *llevará a sentirse insegura, generando expectativas difícilmente alcanzables*.

Pero... ¿Lo entenderá?

Claro que lo entenderá, pero quizá mañana o de aquí a unos años... y aun comprendiendo, no tiene por qué estar de acuerdo con algunas cosas.



3.

Alimentación

Serotonina. La hormona de la felicidad

Equipo nutricional de Mahi-Mahi



Amaia Zabaleta



Lierni Goicoechea



Nahiara Esteban

¿Sabías que tenemos más de 100 neurotransmisores? Algunas, conocidas por la mayoría: serotonina, adrenalina, dopamina, histamina... No obstante, ¡hay muchas más! Que se encargan de coordinar el movimiento, favorecer los procesos de memoria, provocar síntomas de defensa ante infecciones, regenerar tejidos...

Pero, centrémonos en la serotonina. Es un neurotransmisor que actúa en el cerebro, estableciendo la comunicación entre las células nerviosas, pudiendo también encontrarse en el sistema digestivo, cardiovascular y en células de la sangre.

... ¿qué relación tiene la serotonina con la felicidad y la alimentación...?

La serotonina es un neurotransmisor en forma de hormona, que se produce a través de un aminoácido llamado triptófano, que obtenemos a través de los alimentos. Su carencia conlleva el aumento del riesgo de depresión, tristeza, angustia, irritabilidad o ansiedad. Es decir, actúa como un anti-depresivo natural, de ahí que se le conozca como la 'hormona del humor'.

Una vez más, la dieta se revela como una gran aliada, pues hay alimentos que ayudan a incrementar los niveles de serotonina en el organismo. Estos son los alimentos que contienen triptófano, uno de los aminoácidos esenciales en nuestra dieta.



Estos alimentos aumentan tus niveles de serotonina:



- **Leche, queso y yogur.** Tomar un vaso de leche para conciliar el sueño es un hábito muy extendido, además de acertado, puesto que contiene generosas cantidades de vitamina D y triptófano. Los cuales, no solo promueven el sueño, también ayudan a aumentar los niveles de serotonina. Por su parte, el yogur y el queso también incluyen ambos nutrientes.



- **Huevos.** Han logrado salir airoso de la encrucijada que les acusaba de incrementar el nivel de colesterol en sangre. Ahora presumen acertadamente de ser un alimento muy completo y saludable. Además, contienen una buena cantidad de triptófano y mejoran el estado de ánimo. También nos aportan proteínas de alta calidad, vitaminas y minerales.



- **Pescado.** Los pescados se caracterizan por aportar una buena dosis de omega-3, los ácidos grasos poliinsaturados necesarios para la síntesis del triptófano. ¡Todo está relacionado! El salmón, el atún, las sardinas, el mero y el bacalao son algunas de las especies con mayor proporción de dicho compuesto.



- **Frutos secos.** Las almendras, las nueces y los anacardos son los frutos secos más ricos en magnesio, un mineral que interviene en la producción de triptófano y, por lo tanto, en el aumento de los niveles de serotonina. El snack, ¡doblemente satisfactorio!

¿Te has dado cuenta de que si combinas estos alimentos el resultado puede ser todavía más beneficioso? Haz la prueba y ¡combina estos alimentos en tus recetas! Si comes el yogur con unos frutos secos obtendrás y activarás el triptófano, si comes pescado rebozado obtendrás y sintetizarás el triptófano...





4.

Compras

Superalimentos



Iratxe Aramburu
Directora de Compras



Últimamente se ha generalizado el concepto de superalimento, que suele usarse para hablar de alimentos exóticos, aparentemente con contenidos muy elevados en compuestos beneficiosos, y cuyo consumo serviría para prevenir ciertas enfermedades. Pero, ¿lo tienen todo? ¿Son verdaderamente tan beneficiosos?

Se trata en realidad de un campo en el que circulan múltiples mitos o medias verdades, sobre todo si se tiene en cuenta que el concepto de superalimento no ha sido realmente definido.

Los superalimentos ¿Pueden ser sustituidos por alimentos más comunes? ¿Su consumo puede tener algún efecto adverso? ¿Cómo podemos garantizar un consumo adecuado de los alimentos favorables para la salud?

Comer equilibrado y sano no debe encarecer la cesta de la compra

Recientemente se han incorporado a la cesta de la compra los mencionados 'superalimentos'. Sin embargo, debido a sus precios, resulta complicado incorporarlos en las dietas de muchas familias. A pesar de que la alimentación saludable no debería estar nunca ligada a las capacidades económicas.

La clave es poder elaborar menús sanos y equilibrados por muy poco dinero, ya que se puede comer igual de saludable con alternativas más asequibles y con un valor nutricional parecido. Así, además, evitamos modas que, normalmente, es lo que encarece la cesta de la compra. Y no solo eso... debemos desmitificar algunas imágenes que se han creado alrededor de estos alimentos, como bayas de açái o de goji, el alga Klamath, el té matcha, la raíz de maca, el baobab o quinoa...

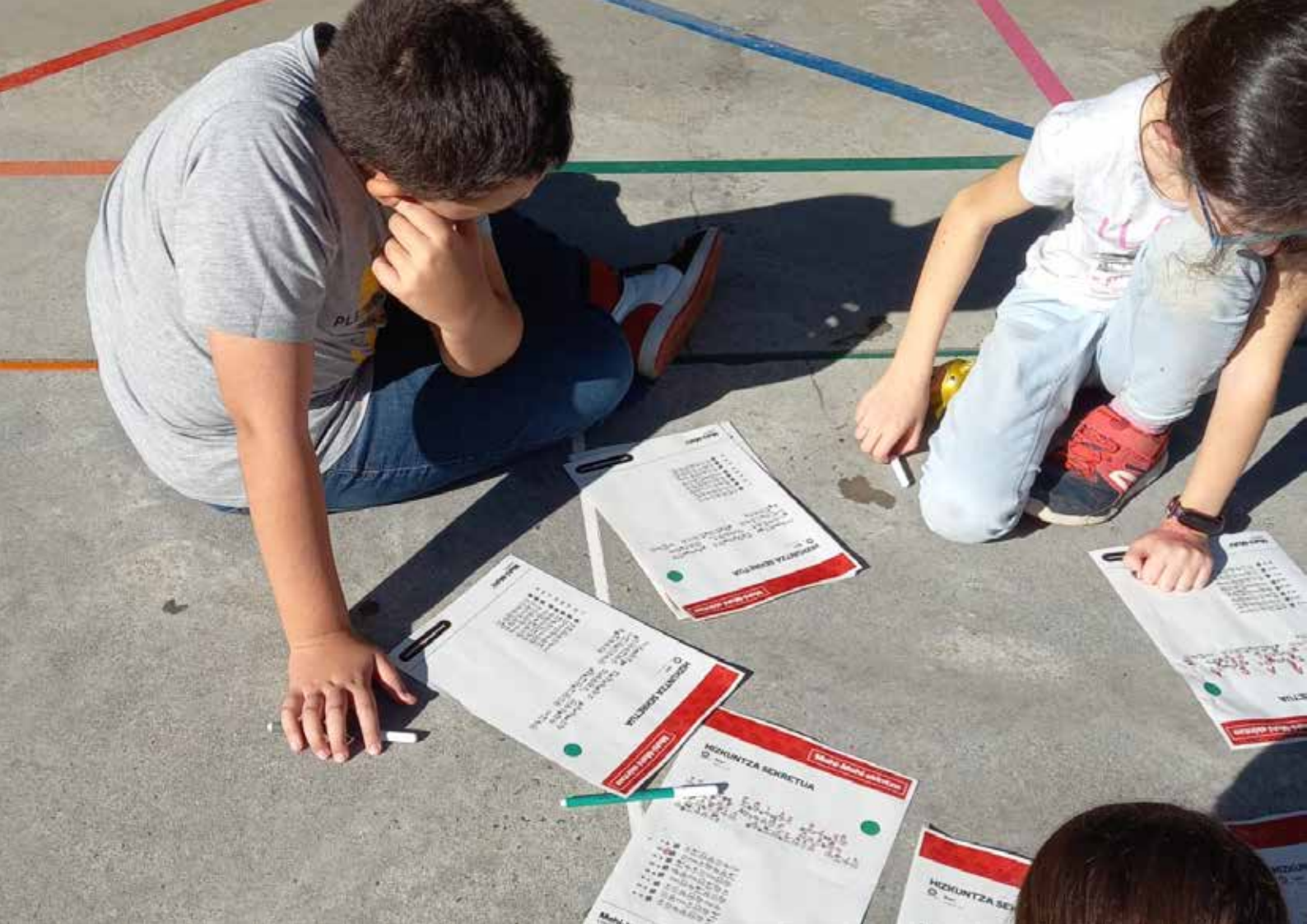
Entre estos mitos se encuentra la idea de que los 'superalimentos' son 'anticáncer', ya que a pesar de que algunos de estos productos sí tienen propiedades para prevenirlo, este tipo de alimentos no existen. Los 'superalimentos' son sanos y beneficiosos, pero no son un producto milagro, ni la solución a los problemas de salud (información proveniente de estudios científicos de la Universidad de Harvard y la Asociación Americana Anticáncer).

Un cambio a peor, en la alimentación y, consecuentemente, en la salud

Con el cambio "a peor" de sus hábitos alimenticios, la ciudadanía está sufriendo una mayor incidencia de enfermedades como el cáncer de piel, de colon, de mama e incluso de pulmón.

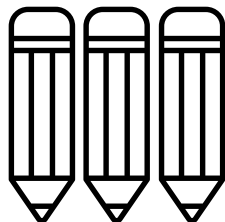
En los últimos 50 años hemos pasado de la dieta mediterránea que utilizaban nuestros abuelos, basada en las legumbres, verduras o frutas, al 'boom' de la comida rápida y la comida precocinada. Esto hace que aumente el consumo de grasas saturadas y sal, principalmente. Pero también afecta al consumo de una gran cantidad de calorías de manera rápida y en porciones pequeñas.

Pero la dieta, tampoco lo es todo. Si a los mencionados hábitos alimenticios se le suma la falta de ejercicio o el consumo de ciertos estupefacientes, el riesgo de padecer ciertas enfermedades se eleva.



5.

Resumen de actividades



curso 2022-23, 1^{er} trimestre

OCTUBRE

Mahi-Mahi volvió con el nuevo curso y, ¡nos recibió con muchísimas nuevas sorpresas!

El juego fue la temática de este mes. En el proyecto Mahi-Mahi el juego es una herramienta de transformación. El juego y la experimentación es el lenguaje cotidiano de los piratas y en los espacios Mahi-Mahi nos esforzamos por dar oportunidades para ello proponiendo juegos libres y guiados.

El juego es el motor del desarrollo humano. ¿Sabías que el ser humano es la especie que más juega? Asociamos el juego al aprendizaje, al ocio y al disfrute.

Y por si fuera poco, en el proyecto Mahi-Mahi pensamos que el juego es terapéutico, tanto para niños pequeños como para alumnos de más edad.

¡Le hicimos un sitio especial al juego en octubre!

NOVIEMBRE

En el proyecto Mahi-Mahi **amamos la diversidad.**

Pensamos que la diversidad es enriquecedora y ¿qué mejor para acabar el año?

En noviembre, como seres sociales, aprendimos en grupo y como las comunidades son diversas, trabajamos que la interacción nos enriquece.

A lo largo de este mes reivindicamos que **nuestros comedores y patios son diversos. ¡Qué suerte tenemos!**

¡Seguiremos apostando por una educación inclusiva!

DICIEMBRE

En Mahi-Mahi **damos importancia a vivir con ilusión.** Ilusión por vivir, motivación por hacer cosas, ganas de vivir nuevas experiencias.

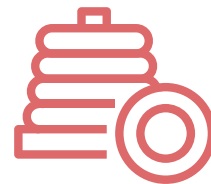
¡Es imprescindible hacer cosas que nos satisfagan en nuestro día a día para vivir felices!

Todas las personas guardamos nuestra motivación, las ganas de vivir dentro de nosotras y nosotros, ¿no crees que esa ilusión es nuestro principal motor en esta vida? ¡En eso trabajamos en noviembre!

¿Quieres vivir la ilusión? ¡Mira las fotos de las agendas!

Octubre.

Juego



6

Piratas, vamos en busca del tesoro!

Menu: Las matematicas en las cocinas.

- Puré de verduras
- Pasta con boloñesa vegetal
- Fruta de temporada

9

Tangram

Menu para comer con las manos:

- Rollito casero de arroz
- Alas de pollo a la barbacoa con ensalada
- Fruta de temporada

20

Hundiendo la flota

Menu todo en uno. Plato unico super - completo: Poke Bowl:

- Poke Bowl de arroz y atun con verduras
- Flan de vainilla

27

Trivial

Menu del semaforo nutricional:

- Brocoli con refrito
- Albondigas mixtas con salsa de tomate natural
- Fruta de temporada

AVENTURAS MAHI-MAHI



Caja Sorpresa



Taller de alimentación

La piramide de nutrición y los consejos-costumbres del mundo

VIAJE DE LA TRIPULACIÓN

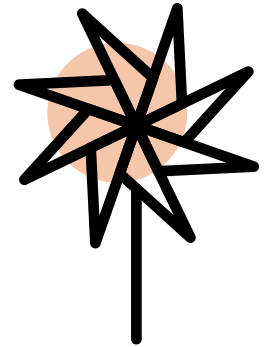
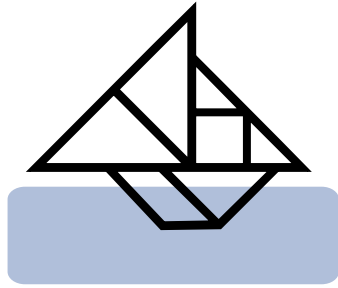


FORMACIÓN

Empezamos de nuevo el viaje. "Uniendo a la tripulación"



Mahi-Mahi
by ASKÓRA



Noviembre.

Comunicación



3 The Mind Mahi-Mahi

Menú para compartir "likes"

- Espaguetis a la boloñesa
- Merluza en salsa verde-verde
- Postre lacteo

10 Creando un Lenguaje Secreto

Menú "Torre de babel"

- Dahl
- Rollitos de primavera con salsa agridulce y ensalada
- Fruta de temporada

17 Los Juegos del Silencio

Menú "Salsa de idiomas"

- Abecedario caldoso
- Ternera Strogonoff
- Fruta de temporada

24 Conversaciones Filosóficas

Menú para comer con los sentidos

- Rissoto con champiñones
- Poisson o Poison en salsa negra
- Fruta de temporada

AVENTURAS MAHI-MAHI

8 Caja Misteriosa

20 Caja Misteriosa

14 Taller de alimentación

Actividad de patio

VIAJE DE LA TRIPULACIÓN

 **FORMACIÓN**
Seguridad alimentaria y atención a comensales alérgicos

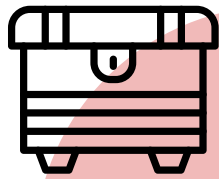
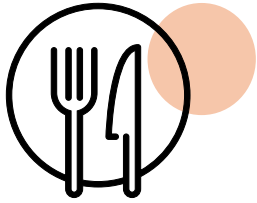
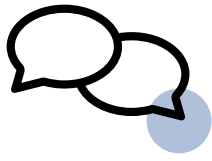
 **FORMACIÓN**
Primeros Auxilios

14 Comisión de menús

23 Comisión de actividades



Mahi-Mahi
by ASKÓRA



Diciembre.

Ilusión



1 Creando la mochila de los disfraces

Alubiada

- Alubias rojas con berza y patata
- Talos con txistorra con ensalada
- Queso semicurado con membrillo

15

Luces de ilusión

Diseñando la hamburguesa

- Ensalada de pasta
- Hamburguesa completa
- Natilla chocolate

22 ¡Agur 2022!

Menú soñado

- Sopa casera de fideos
- Canelones de carne con bechamel casera
- Fruta de temporada

AVENTURAS MAHI-MAHI

2 Taller "Sorioneku"

12 Caja Misteriosa

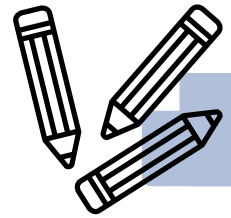
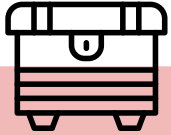
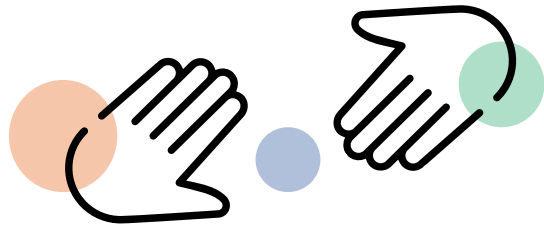
13 Euskal - Pictionary

19 Caja Misteriosa

VIAJE DE LA TRIPULACIÓN

7 Comisión de acompañamiento del equipo







6.

El viaje de la tripulación

Actualizando los primeros auxilios

*El aprendizaje permanente es necesario,
más aún si nos referimos a las vidas de
las personas.*



Los primeros auxilios son el conjunto de actividades que permiten atender de forma inmediata a una persona accidentada. Son técnicas que se aplican mientras se pide asistencia médica y hasta que llegan los profesionales para evitar que empeoren las lesiones de la persona que necesita ser atendida.

En el caso de los niños y niñas, aunque en su mayoría se trata de episodios de escasa gravedad, los profesionales que los cuidan son responsables a todos los niveles del bienestar de los niños y niñas y tienen que saber dar una respuesta adecuada a los accidentes. Muchas veces, una acción simple en el momento oportuno es suficiente para garantizar la vida o la integridad física de las personas.

Por tal motivo, los Hezilagun han llevado a cabo un año más el curso presencial que les ha impartido la Cruz Roja para satisfacer la necesidad de iniciar el viaje con buen pie y estar al día en el socorro, como subraya la propia entidad. En septiembre del año pasado pasado, Francisco José Sánchez, del Área de Conocimiento de la Educación de la Cruz Roja, apuntaba en su página web: «Los primeros auxilios, como cualquier otro saber humano, evolucionan». De hecho, las entidades que tratan estos temas publican a menudo nuevos informes relacionados con la materia que incorporan

técnicas y recomendaciones actualizadas. Y si el Consejo Europeo de Resucitación Cardiopulmonar, por ejemplo, renueva sus recomendaciones cada 5 años, ¿cómo no vamos a llevar a cabo un aprendizaje periódico en los comedores Mahi-Mahi?

Traumatismos, quemaduras, heridas, intoxicación, golpes, caídas, desgarros, cortes, fracturas, fiebre, asfixia, atragantamiento y mordeduras de animales son algunos de los accidentes más frecuentes entre los niños y niñas. Por tanto, la respuesta ante estas situaciones es especialmente importante. Por un lado, aunque se trate de técnicas sencillas, si no se aplican se llegan a olvidar, como decía Francisco José Sánchez, pero, por otro, también hay que tener en cuenta la atención emocional que necesita la persona. La niña o el niño debe sentirse escuchado y tenido en cuenta.

Por tanto, además de ofrecer un aprendizaje continuo, trabajamos temas transversales con las personas que conforman nuestros equipos a través de los recursos y programas necesarios. En el curso de este año de Cruz Roja los distintos equipos de nuestros comedores han practicado las técnicas básicas de primeros auxilios, han aprendido cómo se debe mover una persona herida o enferma y cómo realizar la RCP.





7.

Reportaje



Un taller creativo, virtual y en euskera

Izebaren Txokoa es un taller digital de creación impulsado por la necesidad de material en euskera. La vocación es el motor del blog que lidera Miren Rodríguez, educadora del Mahi-Mahi, y su motivación el deseo de trabajar en la lengua materna.

Son múltiples las dinámicas que llevan a cabo los más pequeños de la casa en patios, comedores o aulas. Las personas responsables adquieren las ideas para educar mediante la diversión tanto de experiencia, dándole a la cabeza o a través de diferentes fuentes de información. Y sí que lo desarrollan en euskera, pero ¿te has puesto a pensar dónde se puede encontrar esta información en internet? ¿Será fácil?

Miren Rodríguez (Izebaren Txokoa) lo intentó varias veces. Buscaba nuevas ideas para pasar un tiempo de calidad en casa con los niños de la familia y le resultaba muy difícil acceder a este tipo de contenidos en euskera. Siempre ha sido aficionada a estos temas y encontrar semejante dificultad lingüística le animó a dar el paso.

Así, desde 2016, comenzó a crear material creativo para los y las peques con gran ímpetu. En el blog Izebaren Txokoa y en su cuenta de Instagram podemos encontrar manualidades, ideas para llevar a cabo con materiales reciclados y otras acciones DIY (do it yourself -hazlo tu mismo-).

Además, este proyecto, surgido de la experiencia y orientado a lo digital, sigue íntimamente ligado a las ganas que ha tenido la creadora



desde el primer momento de crear vivencias para y con los niños. Y es que Miren es educadora del comedor y patio Mahi-Mahi de The English School desde que este era un proyecto piloto, donde ofrece talleres muy relacionados con nuestra filosofía.

Proyecto con carácter Mahi-Mahi

La conciencia del reciclaje y el euskera se trabajan con imaginación en el rincón de su mesa en The English School. Los piratas interiorizan los aprendizajes mientras se divierten.

Un proyecto que ha superado retos personales

El blog pretende impulsar una actitud positivo-lúdica hacia el euskera y el trabajo de Miren Rodríguez en el comedor le ofrece la posibilidad

de actuar hacia el alumnado. Así, Izebaren Txokoa trabaja los retos personales de la creadora de forma progresiva pero constante.

Un proyecto que cumple sus objetivos

En el comedor de The English School hay un rincón especial que ha encontrado su sitio y que reúne cada vez más alumnas y alumnos que se sumergen en manualidades creativas de las dinámicas Mahi-Mahi.

✉ izebarentxokoa.blogspot.com.es

📷 [@izebarentxokoa](https://www.instagram.com/izebarentxokoa)



8.

Pasa tiempos



1



2



3



4



5



6



7



8





En 2023 queremos compartir y seguir apostando por nuestra responsabilidad social

- Plan de o excedentes en comedores
- Nuevo modelo Askora Nagusi
- Mentores en el seguimiento de la Agenda 2030
- Implicar a nuestra comunidad

