



7 i TRIA

Publicació escolar 3r trimestre curs 2020-2021

# ELS SUPERPODERS DE LES PARAULES!

- Autoconeixement i empatia (p.2)
- Menús del tercer trimestre (p.3-5)
- Converses amb... Albert Lacruz, formador (p.6)
- Converses amb... Cai Coca, mestre (p.7)
- Els superpoders de les paraules (p.8)

# Autoconeixement i empatia

Has viscut aquestes emocions o les has vist en altres persones?

Alegria · Sorpresa · Orgull · Ràbia · Tranquil·litat · Tristesa · Por · Decepció  
Frustració · Satisfacció · Pau · Inquietud · Gelosia · Vergonya · Optimisme  
Culpabilitat · Respecte · Preocupació · Felicitat · Inseguretat · Espant



**D**e ben segur que sí. El que no és tant habitual és aturar-se a identificar quina emoció estem vivint, gestionar-la correctament i regular la nostra conducta si s'escau.

Les intel·ligències intrapersonal i interpersonal han estat agrupades en el concepte d'intel·ligència emocional. Mentre que la primera està centrada en el coneixement i control d'un mateix, en la segona el subjecte del coneixement són els altres. Es fa evident que cal desenvolupar la intel·ligència interpersonal des d'alts valors socials positius, amb l'objectiu d'educar persones preparades per a les relacions socials, el treball en equip, la mediació i la resolució de conflictes.

És un repte per als adults que mai no vam estar formats ni educats en intel·ligència emocional, acompanyar el desenvolupament d'aquesta intel·ligència en els infants. Requereix un esforç previ d'autoconeixement, identificació d'emocions i treball conscient de la gestió d'emocions. Un

repte emocionant que ajudarà tant els adults com els infants.

El desenvolupament d'aquestes dues intel·ligències és essencial per a les relacions humanes, en qualsevol tipus de context i garantia d'èxit social tant en l'entorn familiar, com el social i laboral. Com que eduquem avui per a un futur poc previsible però de ben segur, format per persones, desenvolupar aquesta intel·ligència es fa imprescindible.

Mares, pares, famílies i educadors, us proposo activitats per desenvolupar aquesta intel·ligència:

- Identifiquem emocions, posem-hi nom, ampliem el vocabulari que les defineix. Aprofitar escenes de ficció per a entrenar-ho facilita l'aplicació a vivències reals.
- Comunicuem als altres allò que fan bé, les seves habilitats, el que ens agrada o sorprèn d'allò que fan, de com són. Deixeu per a més endavant les coses negatives, centreu-vos en les positives per generar confiança i autoestima.

- Escriure un diari personal, expressar emocions fent dibuixos, identificar emocions en diferents melodies, endevinar emocions fent mímica, reflexionar.
- Practicar debats d'opinió, fer l'esforç de defensar l'opinió contrària, intercanviar la defensa d'opinions, autoavaluar un comportament o tasca feta.
- I quan infants i adults estigueu més avançats, practiquem la negociació dels interessos, col·laboreu amb un objectiu comú, proposeu diverses solucions viables per a un conflicte o practiqueu canvis ràpids d'estat d'ànim. I, sobretot, no deixeu mai de fer plans personals i planificar els vostres projectes.

Per saber-ne més, no us perdeu els següents articles. Tots som intel·ligents!

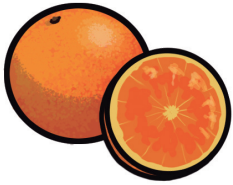
Silvia Diéguez  
Psicòloga  
[www.talentslatents.es](http://www.talentslatents.es)

talentslatents

## Abril 2021

(Calendari escolar genèric. No inclou les festes locals i de lliure elecció del centre)

### Dilluns



### Dimarts

**6**

Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat  
Croquetes de pernil  
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro  
Iogurt natural

i per sopar...  
Crema de carbassa  
Ous durs amb salsa de tomàquet  
Fruita de temporada

### Dimecres

**7**

Mongeta tendra amb patata  
Cuixa de pollastre a la planxa  
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Quinoa amb verdures i panses  
Formatge  
Fruita de temporada

### Dijous

**8**

Arròs caldós d'hortalisses  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa de pistons  
Falafels amb salsa de iogurt i tomàquet amanit  
Fruita de temporada

### Divendres

**9**

Lenties estofades amb arròs  
Trita de patata i carbassó  
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Pizza casolana de verdures i bonítol  
Fruita de temporada

**12**

Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn  
Lasanya amb bolonyesa vegetal  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa d'estrelles  
Salmó al forn amb verdures  
Fruita de temporada

**13**

Cigrons estofats amb espinacs  
Hamburguesa de vedella a la planxa  
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Col amb patata  
Ou passat per aigua amb bastonets de pa integral  
Fruita de temporada

**14**

Llenties estofades  
Trita de patata i ceba  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga  
Fruita de temporada.

i per sopar...  
Amanida caprese  
Pa amb tomàquet i formatges variats  
Fruita de temporada

**15**

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
Iogurt natural

i per sopar...  
Crema de porros  
Gall dindi arrebossat  
Fruita de temporada

**16**

Mongeta tendra amb pastanaga i patates  
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Cuscús amb cigrons, panses i hortalisses  
Fruita de temporada

**19**

Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn  
Gall dindi guisat a la jardineria amb cuscús  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Patata, ceba i carbassó al forn  
Llenguado a la planxa amb salsa de llimona  
Fruita de temporada

**20**

Arròs a la cassola  
Trita a la francesa  
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa barrejada (verdures i carn del caldo i pistons)  
Fruita de temporada

**21**

Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat  
Bunyols de llegum  
Enciams variats amanits  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Espinacs amb cigrons, panses i pinyons  
Fruita de temporada

**22**

Mongetes seques estofades amb pastanagues  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de verdures  
Conill al forn amb all i julivert  
Fruita de temporada

**23**

DINAR MEDIEVAL  
Sopa de lletres  
Broqueta de pollastre a la planxa amb salsa de quètxup  
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro  
Pastis de Sant Jordi

i per sopar...  
Enciams variats amanits  
Sardines al forn amb tomàquet amanit  
Fruita de temporada

**26**

Bledes amb patata  
Canelons gratinats amb beixamel  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida variada  
Orada al forn amb moniato  
Fruita de temporada

**27**

Fideuà (sípia i gambes) amb alloli  
Trita de formatge  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
Iogurt natural

i per sopar...  
Coliflor al vapor  
Bastonets de pollastre arrebossats casolans amb salsa de iogurt i espècies amb patata al caliu  
Fruita de temporada

**28**

Mongetes seques estofades amb verdures  
Tires de pollastre saltades amb verdures  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Hummus de cigrons amb pastanaga i torradetes de pa  
Sopa de verdures  
Fruita de temporada

**29**

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa de lletres  
Trita de pebrots  
Fruita de temporada

**30**

Amanida de llenties amb tomàquet, tonyina i olives negres  
Croquetes d'espinacs  
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Broquetes de xerri, mozzarella i olives  
Torrades d'escalivada i bonítol  
Mel i mató



## Maig 2021

(Calendari escolar genèric. No inclou les festes locals i de lliure elecció del centre)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>3</b></p> <p>Sopa de lluç i crancs amb arròs Trita de patata i ceba Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda logurt natural</p> <p>i per sopar... Pit de gall dindi al curri amb cuscús Fruita de temporada</p>	<p><b>4</b></p> <p>Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Estofat de pollastre amb guarnició d'arròs integral Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Coliflor saltada amb cebeta Trita de patates Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b></p> <p>Mongeta tendra amb pastanaga i patates Croquetes de mill i verdures Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Tomàquets amb mozzarella Orada al forn amb carbassó i flamet de quinoa Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b></p> <p>Empedrat (mongetes seques, pastanaga, olives verdes i tonyina) Peix fresc de Mercat Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Saltat de verdures amb daus de porc i arròs Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b></p> <p>Tallarines camperstes amb formatge ratllat Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de xampinyons Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Amanida al gust Trita francesa i pa amb tomàquet Taronja amb xocolata negra</p>
<p><b>10</b></p> <p>Espinacs amb patata Pollastre rosit amb verdures i herbes aromàtiques Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Saltat de verdures amb gambetes Trita de ceba Fruita de temporada</p>	<p><b>11</b></p> <p>Llenties estofades amb arròs Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Sopa de verdures Llobarro al forn amb patates Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b></p> <p>Saltat de pèsols, patata, ceba i pernil salat Trita de formatge Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Verdures i patates al forn amb aletes de pollastre adobades logurt natural amb nous</p>	<p><b>13</b></p> <p>Amanida russa amb ou dur, tonyina i olives verdes (maionesa opcional) Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Crema de carbassó Hamburguesa de vedella 100% Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b></p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Croquetes de cigró casolanes Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro logurt natural</p> <p>i per sopar... Amanida amb nous i panses Torrades d'escalivada i bonítol Fruita de temporada</p>
<p><b>17</b></p> <p>Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Gall dindi guisat amb xampinyons i pastanagues Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Pastís de patata, verdures i peix Fruita de temporada</p>	<p><b>18</b></p> <p>Arròs amb verdurettes Trita de bacallà Enciams variats amanits amb col llombarda i api logurt natural</p> <p>i per sopar... Porrusalda Salmó a la planxa amb compota de poma logurt natural amb ametlles</p>	<p><b>19</b></p> <p>Amanida de cigrons amb blat de moro, pastanaga i tonyina Botifarra de porc al forn Patates rosses Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Crema de carbassó Pinxos de rap i pebrots Fruita de temporada</p>	<p><b>20</b></p> <p>Patates gratinades al forn Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb raves i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Gaspatxo amb crostons de pa Trita de patates i ceba Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b></p> <p>Mongeta tendra amb patata Espaguetis a la bolonyesa vegetal Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Amanida d'arròs, hortalisses i ou dur amb salsa maionesa casolana Fruita de temporada</p>
<p><b>24</b></p> <p>Espirals a la carbonara amb formatge ratllat Ous farcits de tonyina i olives verdes Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Arròs 3 delícies Seitó arrebossat Fruita de temporada</p>	<p><b>25</b></p> <p>Coliflor amb patata Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Orada al forn amb pèsols i pastanaga logurt natural</p>	<p><b>26</b></p> <p>Mongetes seques saltades amb cansalada fumada Crep de pernil cuit i mozzarella Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Amanida verda amb crostons de pa Cassoleta de lluç amb gambetes Fruita de temporada</p>	<p><b>27</b></p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Crema de verdures Botifarra de porc al forn amb all i julivert Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b></p> <p>Purè de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Cuixa de pollastre a la planxa Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Postres d'aniversari</p> <p>i per sopar... Pastís d'ou amb verdures Pa amb tomàquet Fruita de temporada</p>

## Juny 2021

(Calendari escolar genèric. No inclou les festes locals i de lliure elecció del centre)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>31 maig</b> Arròs a la cassola Trita de patata i carbassó Enciams variats amanits amb raves i olives verdes Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Crema de pastanaga amb daus de permil Rap a la planxa Fruita de temporada</p>	<p><b>1</b> Lenties estofades amb arròs Filet de gall dindi a la planxa amb salseta de tomàquet casolana Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Quinoa amb verdures i fruits secs Fruita de temporada</p>	<p><b>2</b> Amanida camperola de patata (tomàquet vermell, tonyina, ceba tendra i olives verdes) Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Espinacs amb patata Formatge fresc Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b> Mongeta tendra amb pastanaga i patates Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Sopa freda de meló amb crostons de pa Trita de carbassó Fruita de temporada</p>	<p><b>4</b> DINAR DE FESTA MAJOR</p> <p>i per sopar... Salmó a la papillota amb pastanaga, carbassó i quinoa Fruita de temporada</p>
<p><b>7</b> Fideuà (sèpia i gambes) amb allíoli Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Sèpia a la planxa amb amanida variada i patata al caliu Gelat de fruita casolà</p>	<p><b>8</b> Crema de mongetes seques amb rostes de pa al forn Trita de patata i ceba Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Mongeta verda saltada amballet Hamburguesa de vedella 100% Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b> Bròquil i pastanagues amb patata Lasanya amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Amanida completa amb crostons de pa Llenguado a la planxa amb pebrot escalivat Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres logurt natural</p> <p>i per sopar... Crema de carbassa i moniato Ous d'estiu farcits de bonitol Fruita de temporada</p>	<p><b>11</b> Amanida de cigrons amb blat de moro, pastanaga i tonyina Calamars a la romana Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Xampinyons saltats amb gambetes Torrades de pa amb alvocat i làmines de tomàquet i formatge Fruita de temporada</p>
<p><b>14</b> Mongeta tendra amb patata Gall dindi guisat amb xampinyons i pastanagues amb cuscús Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Flamet de quinoa Broquetes de rap, gamba, carbassó i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Arròs amb verdures Trita a la francesa Rodanxes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Bastonets de cogombre amb salsa de iogurt Cuixetes de pollastre al forn amb ceba, tomàquet i patata Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> Amanida alemanya Bunyols de llegum Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Arròs amb verdures i mongeta blanca Tomàquets xerri amanits amb ruca logurt amb anacards</p>	<p><b>17</b> Lenties estofades amb arròs Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb raves i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Amanida russa amb tonyina, anxoves i ou dur Tomàquet amanit Fruita de temporada</p>	<p><b>18</b> Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat Hamburguesa de vedella a la planxa Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga logurt natural</p> <p>i per sopar... Gaspatxo amb hortalisses a daus Trita a la francesa i pa amb tomàquet Fruita de temporada</p>
<p><b>21</b> Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Ous farcits de tonyina i olives verdes Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Arròs saltat amb verdures i cigrons Amanida verda Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> DINAR DE REVETLLA</p> <p>i per sopar... Coliflor gratinada Llenguado a la planxa amb patata al caliu Fruita de temporada</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>		
<p>Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorell, bròtola, llenguadina, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.</p>				

# Converses amb...

## Albert Lacruz, formador

### Com et defineixes?

Difícil, això de definir-se en poques paraules. A veure, deixa'm triar els dos adjectius... persona optimista i contradictòria.

### A què et dediques?

A acompanyar tot tipus d'organitzacions i persones en la seva millora. Faig formació i consultoria, tasques per a les quals és molt necessària la intel·ligència emocional.

### Què es necessita per ser educador i formador?

Excel·lent pregunta: per damunt de tot, capacitat comunicativa (transmetre, arribar a l'altre... la qual cosa demana elevada capacitat d'escolta). D'altra banda, capacitat per connectar amb moltes persones diferents. No sé si les tinc: això ho han de dir els clients.

### Com vas descobrir que volies ser-ho?

Doncs mira... cap als 17 anys, quan estudiava el que aleshores en dèiem COU. Recordo que la meua il·lusió era canviar l'escola per fer-la més atractiva. Aquest és, encara avui, un dels meus eixos de treball.

### Què t'aporta personalment el coneixement de la intel·ligència interpersonal?

Des que era ben jove m'ha atret aquesta intel·ligència. De manera natural hi reflexiono molt, i treballo tant com puc la meua capacitat per relacionar-me i connectar emocionalment amb els altres. Penso que en això rau una part important de la felicitat (de fet, avui sabem científicament que és així). És impressionant comprovar com una bona escolta i, en general, una bona gestió de les emocions pròpies i alienes, milloren la comunicació, el clima i, per tant, les relacions humanes.

### Si no et dediquessis a formar i acompanyar equips, famílies, empreses, entitats... què faries?

De vegades hi penso i no és senzill respondre perquè costa veure's en una altra professió. M'agrada dirigir tot tipus de projectes, i m'agradaria molt ser docent en una escola reglada, també. I si hagués de canviar completament de feina... m'hauria encantat ser músic, però també un bon científic... i dependent d'una botiga. Això d'atendre el públic m'encanta. La meua família sap que m'agradaria acabar així la meua vida laboral.

### Què diries a infants i joves, joves amb les teves mateixes inquietuds inicials?

Que fan molta falta grans professionals en el món de l'educació i la formació. Professionals altament preparats, que elevin els nivells formatius. I que és un món fantàstic, ple d'oportunitats. La meua filla, que només té 14 anys, ja es planteja ser psicopedagoga. Fantàstic! Li explico que pot gaudir molt de la seva professió i li recomano que es formi molt bé.





# Converses amb...

## Cai Coca, mestre

### Com et defineixes?

Soc una persona que m'agrada cuinar, llegir i estar informat del que passa al món. Atent al món en què visc i obert als canvis que es van produint en la societat i al meu entorn.

### A què et dediques?

Fa un any que estic jubilat! Després de més de 36 anys de dedicació a la docència com a mestre i directiu d'una escola de Pallejà (Jacint Verdaguer).

Actualment faig d'avi i participo de voluntari en algunes entitats i fundacions del meu poble. A més soc cantaire a la coral del poble.

### Què es necessita per ser mestre?

El que necessita un/a mestre avui és l'escolta atenta, estar pendent dels alumnes i de les coses que els passen. Obert als nous canvis metodològics que es produeixen: desaprendre per aprendre de nou!

### Com vas descobrir que volies ser-ho?

De ben jove ja era monitor d'esplai i allà vaig veure que m'agradava estar amb els infants i joves acompanyant-los en el seu creixement personal i ens ho vam passar molt bé! Encara mantinc molt bons records d'aquesta etapa i veure com s'anaven fent grans i creixent com a persones, fent-se bones persones, era un premi.

### Què t'aporta personalment el coneixement de la intel·ligència intrapersonal?

M'aporta seguretat, equilibri i paciència a l'hora de resoldre els problemes, conflictes i situacions amb què em trobo en el dia a dia. M'ajuda a conèixer-me i a ser millor persona.



### Si no t'haguessis dedicat a la docència, què hauries fet?

Tinc la sort que he fet el que a mi m'ha agradat i crec que és on he pogut donar el millor de les meves potencialitats personals i emocionals. Tot i això sempre m'han interessat els números i potser hauria estudiat una enginyeria o una carrera de ciències, perquè de jove m'agradaven molt les assignatures de matemàtiques i les ciències experimentals. Al final també he transmès els coneixements de matemàtiques i de ciències als meus alumnes i he intentat que les diferents àrees els hagin estat agradables i útils pel seu creixement personal. Cal intentar que els alumnes no s'avorreixin, encara que

no sempre s'aconsegueixi... I centrar el coneixement en els interessos dels mateixos alumnes!

### Què diries a infants i joves, joves amb les teves mateixes inquietuds inicials?

Els diria que la paciència els ajudarà a aconseguir els reptes que es proposin, ja que les coses no són sempre immediates. Que l'esforç mai és sobrer, el fet d'intentar-ho forma part d'aconseguir l'objectiu proposat dins de les possibilitats de cadascú. I tenir sempre il·lusió, perquè aprendre és estimulant i agradable i no voldràs deixar de fer-ho.

# Els superpoders de les paraules

Una de les eines més màgiques que ens regala el llenguatge és, sense cap dubte, la paraula. El mot, com si es tractés d'un elixir secret, ens atorga superpoders per construir-nos, conèixer els altres, anomenar el món i donar sentit i referents a allò que ens envolta, tot unint sons i lletres.

Les paraules, no només les pronunciem quan parlem, sinó que les pensem, les escoltem, les llegim, les interpretem, les escrivim, les inventem, les expressem amb les mans i amb el cos, les cantem, les ballem, les dibuixem i les compartim.

**H**a estat especialment durant aquest temps marcat per la COVID-19, quan ens hem adonat de la importància de les paraules, ja que han estat elles les que ens han aprofitat a les persones que estimem quan no les podíem veure ni abraçar. Les paraules ens han ajudat a expressar emocions i sentiments que sovint es troben amagats en els calaixos més profunds del nostre interior, ens han permès mantenir el contacte amb la família, companys i companyes de l'escola i els amics i amigues de manera virtual.

Però no necessitem cap altra pandèmia per adonar-nos del poder de les paraules i del fil invisible que ens hi uneix, de la seva dimensió comunicativa i de la capacitat de transformació que tenen en nosaltres i en el nostre entorn.

Des de 7 i TRIA volem que el menjador sigui un espai de lleure transformador, on l'aprenentatge i les emocions que envolten l'essència del llenguatge ens obrin les portes a generar un espai comú de convivència, que estimuli el sentiment de vincle i pertinença al grup.

Un menjador convivencial, acollidor i afectuós, on el clima relacional tingui caràcter positiu i l'empoderament esdevingui realitat. Un espai on es generen moltes emocions i que hem d'aprendre a gestionar-les de forma positiva.

El treball de valors com la tolerància, el respecte, la solidaritat i la igualtat, entre altres, ens faciliten crear un espai positiu. Establint un marc relacional que afavoreixi l'empatia i la capacitat que tenim com a éssers humans de posar-nos en el lloc de l'altre.

Volem generar un espai positiu de convivència que permeti els infants desenvolupar totes les habilitats personals per a poder gestionar els conflictes i organitzar la convivència, en definitiva, capacitar-los per a ser més autònoms socialment i emocionalment.

Com a educadors i educadores, hem de facilitar eines als infants perquè cerquin solucions pròpies, analitzin totes les possibles solucions, reflexionin sobre la causa i les respostes, prenguin consciència del conflicte i creïn i acordin normes conjuntament. Per tot això oferim als infants espais de trobada a través de les comissions d'infants. Unes trobades periòdiques on el diàleg, el debat i les posades en comú ens ajuden a entendre els companys i companyes, generen un clima de confiança i de cohesió de grup, faciliten la detecció de possibles conflictes i ajuden a identificar el meu rol dins el grup.

Un espai on siguin les paraules les que activin la nostra capacitat d'escoltar, de compartir, de respectar, d'explorar la nostra pròpia identitat, de conèixer qui som, d'on partim, d'entendre i conèixer els altres, de forjar un pensament crític, de comunicar-nos, de perseguir somnis i fites, d'estimar i de transformar la nostra societat i el món en què vivim en un indret més plural, inclusiu, divers, just i lliure.

Núria Coca i Ester Roig  
Departament de Projectes de 7 i TRIA

