



## COLEGIO MARÍA MONTESSORI – ARICA



AGOSTO 2019

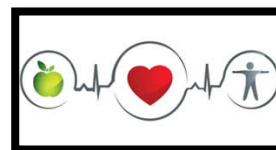
Por Evelyn Gutiérrez Iturra.

Decidí conocer mejor a la tía Macarena Osorio, quien está a cargo del Kiosco saludable Monte Sano, ubicado en las dependencias de nuestro Colegio, y este espacio cumple con el claro propósito de contribuir a nuestro deseo de promover en nuestra comunidad la **VIDA SALUDABLE**.



**Tía ¿Cómo surge la idea de abrir un kiosco saludable?**

La ley de etiquetado fue para nosotros una oportunidad de negocio y a nosotros nos interesó la alimentación saludable porque venía la Trini (primera hija) en camino y dijimos, el día de mañana la Trini va a ir a un Colegio y uno ve que en los kioscos hay pura basura. Éramos de la idea de no darle azúcar, no darle bebida, entonces, nos preocupaba el hecho de que ella se alimentara cuando nosotros no estuviéramos cerca. Y ahí empezamos a investigar sobre la ley de etiquetado, sobre lo importante que era la nutrición en los niños y cuando me dieron el dato que acá en el colegio no existía el kiosco y ahí presentamos el proyecto.



**Supimos que también tiene un claro interés en apoyar el cuidado del medio ambiente. ¿Cuál es su propuesta?**

La verdad es que al trabajar con niños uno se da cuenta que el futuro es de ellos. Nosotros utilizamos envases de bajo costo, pero son de plástico, entonces dijimos; estamos contaminando mucho. Partimos con los vasos plásticos que alrededor del mes eran 2.000. Mucho vaso plástico y eso en un año se traduce a una enorme cantidad de plástico que se va a botar al vertedero, quizás van a dar al mar. Y eso se demora mucho tiempo en degradar, por lo tanto, estamos contaminando nuestro medio ambiente. Entonces, buscamos la alternativa de comprar estos vasos de acrílico. Idealmente son mejor de vidrio, pero por los niños, no se puede, porque son peligrosos, pero por los menos el comprar estos vasos acrílicos, nos ayuda

**¿Cómo se alimentan los niños en general?**

Muy mal.



### **¿Qué ha observado?**

Los papás tienen como un paradigma y piensan que: ¡A mi hijo no le gusta! ¡No come de eso! Pero no lo intentan y hay que hacer el cambio también de switch. Nosotros estamos acostumbrados a cierto tipo de alimentación y para los adultos el tema de comer saludable es una o quedar con hambre, que a los niños no les va a gustar. Es un prejuicio y ha costado cambiar el switch más a los adultos que a los niños. Los niños se adaptan súper bien. Si nosotros le presentamos una alternativa saludable los niños acogen más rápido.

### **¿Cómo fue este tránsito aquí en el Colegio, con esta propuesta de kiosco saludable?**

En los niños no fue tan complicado porque aquí no había un kiosco anterior, entonces no fue tan difícil, más fue con los adultos, con los profesores, con los docentes. Había gente que no se acercaba al kiosco al principio. El primer año yo los ubicaba de nombre, pero había gente que no se acercaba.

Hay mucha gente también y me llama la atención, que cuando hacen ferias y vienen colegios de otros lados, vienen chicos a comprar y dicen: ¿Y esto no más tiene? Y con cara de asco. ¿Y no tiene galletas, ni chocolates? ¿Y no tiene chicles? Y es porque estamos acostumbrados a eso. Yo creo que si presentamos alternativas saludables, la gente la va a aceptar y se van a terminar acostumbrando.

### **¿Qué opina usted del alto índice de obesidad infantil en nuestro país?**

Me da pánico. Quizás cuando era más joven el tema estético me llamaba más la atención, pero en la medida que fui creciendo y más aún cuando llegaron mis hijos, ya no fue un tema estético, es un tema de salud. Me he dado cuenta que mi salud está respondiendo a los hábitos que tenía cuando era joven, entonces si hubiese tenido estos cambios más chica, quizás ahora enfrentaría la vida de otra forma.

### **¿Cómo contribuye usted a la vida saludable en nuestro colegio?**

Dentro del kiosco tratamos obviamente de presentar alternativas saludables. **“O somos o no somos.”** Tratamos de no traer productos que no sean saludables: Hemos sido un poco flexibles, a veces con el pan de los sandwich, ya que de repente tanto pan integral a la gente

a reutilizar el vaso y no ocupar vasos desechables. La idea también es seguir con el tema de los potes donde servimos los postres y también los platos donde servimos el almuerzo y de ahí de a poquito. Y todo lo que producimos de plástico, que queda dentro de nuestro kiosco, por ejemplo, los desechos que son las botellas, las cucharas, los tenedores que son de un solo uso y que quedan dentro de la basura que nosotros generamos, las vamos a dejar a puntos de reciclaje, pero nos gustaría también que el colegio tuviera quizás división de basura para que alguna empresa de reciclaje se haga cargo de estos desechos.

### **¿Cuál es su apreciación del(a) niño(a) Montessori?**

La verdad aunque no he trabajado en otros colegios, observo que aquí son muy honestos. Son niños sanos, sanos de corazón, de alma. Yo siento que es como una familia tanto en los niños como en las personas que trabajan acá en el Colegio. Es como una gran familia, es súper unido, son personas buenas. A mí, por ejemplo, me han dicho ¿por qué no vas a otros colegios? No me atrevo la verdad.

Hemos incentivado el ***buenos días, por favor y gracias*** y ha tenido súper buena respuesta. Al principio era como en busca del premio, del desayuno gratis, pero después fue un hábito que se fue inculcando y que ahora los niños lo replican entre ellos. Un chiquitito de primero básico, el otro día le decía a otro, “Tienes que saludar, eso es una muestra de respeto.” Ahí dice buenos, días, por favor y gracias (mostrando el letrero) Ellos mismos se han ido tomando esto en serio.

### **Por último, ¿Qué mensaje le daría a las familias Montessorinas?**

Primero que todo que el tema de la alimentación es súper importante, yo creo que el colegio tiene un alto índice de obesidad en los niños y gran culpa es de las familias. Entonces educarse con lo que es la alimentación, abrir la mente y buscar alternativas que les ayude a ellos como familia para que esta alimentación saludable que se da en el colegio, también se replique en la casa., porque

le aburre, entonces a veces traemos un pancito blanco pero que está dentro de los parámetros que exige la ley. Participamos en las actividades del colegio en donde involucre vida saludable, por ejemplo: la corrida, y aportamos con premios para que los niños también participen y se motiven. Bueno la idea de este sector (muestra su pequeño hall o patio junto al kiosco), es instalar una pizarra, como un mural donde podamos publicar recetas saludables, donde podamos publicar quizás rutinas de ejercicios para niños, la importancia también quizás de la salud mental, como la importancia del yoga, no sé, ir mostrando todo lo que conlleva y no solo la alimentación. También vamos a poner un buzón de sugerencias en donde los niños y adultos nos hagan llegar sus inquietudes. Aceptaremos sugerencias de recetas, concursos, etc.

no sacamos nada con sumar esfuerzos aquí dentro del colegio, si en la casa se perdió todo eso. Básicamente eso, educarse, informarse y abrir la mente para buscar alternativas que mejore la salud de ellos y de sus hijos.

**Esta es la primera entrevista entre muchas y seguiré conociendo a gente de nuestra familia Montessori, que desde su rol tiene mucho que aportar y todos debemos conocer y valorar.**

**“Somos o no somos”.**  
**Vamos por seguir sumando al**  
**beneficioso hábito**  
**de vivir saludablemente.**

