

Vincles

Nº 3 | March 2025

Este mes hablamos de...

La cena o el momento de oro familiar.

En el ajetreo diario, los horarios suelen separar a los distintos miembros de la familia. Niños y adolescentes están inmersos en sus estudios y actividades, mientras que los adultos afrontan compromisos laborales y domésticos. En este contexto, compartir la cena en familia se convierte en una oportunidad invaluable para fortalecer vínculos y fomentar una comunicación significativa. Sin darnos cuenta, la rutina diaria nos empuja a normalizar cenas en horarios distintos: dobles turnos, actividades extraescolares, prisas y la búsqueda de practicidad pueden hacer que este momento de conexión pase desapercibido. Sin embargo, más allá de ser un “momento de alimentación”, la cena representa un espacio para el intercambio de experiencias, emociones y valores. En la mesa se comparten gustos literarios, series, inquietudes... y, a veces, surgen conversaciones más profundas donde afloran los valores familiares, dando a madres y padres la oportunidad de escuchar y reforzar el vínculo con sus hijos.

Además, este encuentro diario favorece la creación de hábitos saludables, promoviendo una alimentación equilibrada y permitiendo a los adultos modelar buenos hábitos de conducta y detectar posibles problemas en la relación de los más jóvenes con la comida. También fortalece la autonomía de niños y adolescentes, participando en la preparación de los alimentos y organización de la mesa, asumiendo responsabilidades dentro del hogar.

Quizás lo más importante es que este momento promueve el desarrollo de la autoestima y sentido de pertenencia, al brindar a cada miembro de la familia un espacio de escucha y diálogo compartido sin distracciones externas, sin pantallas. Un espacio donde se interrelacionan las diferentes edades y mejora la comunicación. Para ello debemos estar comprometidos en conversar, en escuchar, interesarnos por los demás y compartir cosas propias. Un espacio donde, en el caso de haberlos, se fortalecen los vínculos afectivos entre hermanos. Convertir un acto cotidiano en una práctica significativa ayuda a reforzar los lazos afectivos y a construir un entorno más cercano y comprensivo, donde la comunicación fluye de manera natural y los vínculos se fortalecen. Un entorno donde padres y madres aprovechan oportunidades de oro para GUIAR.

Lograrlo requiere pequeñas adaptaciones: adelantar los horarios de cena cuando los niños son pequeños, ajustarlos a medida que crecen o establecer rutinas semanales que permitan garantizar este espacio compartido. Puede que a los adultos también nos toque hacer ciertos cambios, pero sin duda, los beneficios hacen que valga la pena.

Todo ventajas: Por todo ello, entre semana... ¡cenas en familia!



Conoce a...

Montserrat Navarro

Nombre: MONTSERRAT NAVARRO JARDI

Edad (si la quieres decir) 59 años

Cargo: JEFA DE COCINA



Explicanos en qué consisten tus labores en el colegio John Talabot y como es tu día a día:

Mi trabajo consiste en planificar los menús, gestionar la compra de materia prima y controlar la buena calidad, supervisar el equipo de cocina y asegurar que se cumpla toda a normativa de higiene y seguridad. Y que todos los niñ@s coman contentos.

Mi jornada laboral empieza muy muy temprano, poniendo las ollas al fuego junto con mis compañeras de cocina. Después llega la supervisión y el servicio de comida a todos los grupos, la planificación del menú del día siguiente y por último la limpieza de todos los espacios: comedor cocina y almacén.

¿Nos podrías decir con que aspecto disfrutas más en tu trabajo?

Cocinando. Siempre me ha encantado cocinar. Y al final conseguir trabajar donde puedes poner en práctica tu pasión no tiene precio. Pero el mejor momento, cuando te dicen: ¡Gracias por la comida!, ¡Estaba riquísimo! También disfruto muchísimo cuando los alumnos quieren repetir y repetir! Y también me encanta cuando propongo una incorporación nueva en el menú y hacemos la prueba y es un éxito. Por último me da mucha satisfacción que todo esté impecable.

¿Qué destacarías de trabajar en el JT?

La confianza que se me da para poder realizar mi trabajo. Me siento valorada a la hora de gestionar la cocina de la mejor manera. El buen humor que tenemos en cocina y la gratitud que el personal y las familias tienen hacia todas las cocineras.

Fuera del trabajo, ¿cómo es tu vida?

Por la tarde, me encanta bajar a hacer el café con las amigas del barrio. Los domingos me encanta salir a caminar con mi marido.

¿Podrías explicarnos sobre tu infancia?

Nací en Barcelona, yo nací en casa. Fui al colegio hasta los 14. Pero ya a esa edad me puse a trabajar. Mi madre me decía: o estudias o trabajas... Así que empecé a trabajar en una casa de servicio doméstico... con 14 años!! Y luego me fui formando y trabajando en muchas cocinas hasta llegar al colegio. Mi madre me enseñó a cocinar. Siempre me decía: sense pressa... la cuina, sense pressa.

¿Qué recuerdos guardas de tu colegio?, ¿eras buen estudiante?

Mantengo aún amigas del colegio. Pero yo no era mucho de colegio, era un poco pillina.

¿Mar o montaña? Mar. Me encanta la Costa Brava!

¿Eres de mascotas? Nunca he tenido una.

¿Deporte? No mucho. Yo soy de caminar.

Un libro: Por supuesto, me gustan los libros de cocina.

Una película: Ghost

Un grupo de música/un disco: Maná

Hobbies: Caminar eso sí que me gusta mucho.

También me gustan mucho las manualidades.

¿Qué persona o personaje admiras y por qué?

Pues admiro mucho a mi marido. Y a mi madre que ya falleció pero me enseñó mucho.

¿Qué no soportas? El desorden

Completa las frases:

Mi trabajo es... gratificante

Mis alumnos/mis niños son... maravillosos. Me río mucho con ellos.

¿Tienes algún lema o mantra que te ayude en tu día a día? Para adelante! A cocinar!

Un deseo para este 2025. Siempre salud.

Monthly Highlight

Francisco Villar Sobre l'impacte de les pantalles en la salut mental dels nostres infants (Escola de Pares i Mares -AFA JT)

Malauradament, estem assistint a un augment preocupant de les conductes suïcides entre els joves, una realitat alarmant que se suma a l'increment dels trastorns alimentaris, les conductes violentes i les alteracions del son, entre d'altres.

Aquesta situació posa de manifest la necessitat urgent d'abordar la salut mental en adolescents i joves, així com la importància d'impulsar iniciatives de prevenció i suport. Un dels factors clau en aquest abordatge és la influència creixent que tenen els dispositius digitals, les pantalles i les xarxes socials en el seu benestar emocional i psicològic.

Amb aquesta premissa, i en el marc de l'Escola de Pares i Mares, l'AFA de l'Escola John Talabot va organitzar el passat 27 de març la xerrada informativa "Hi ha converses que salven vides", en la qual es va abordar aquesta problemàtica amb Francisco Villar Cabeza.

Villar, psicòleg clínic especialitzat en infància i adolescència i coordinador del programa d'atenció a la cultura suïcida en menors de l'Hospital Sant Joan de Déu, va compartir la seva experiència i coneixements amb més de cinquanta mares i pares que van assistir a l'acte.

Tres grans eixos de la xerrada

a.- **Informació i conscienciació** sobre els impactes que està generant en la infància i la joventut la presència prematura de les pantalles en les seves vides: alteracions en el desenvolupament, trastorns del son, augment dels trastorns alimentaris, problemes de visió, abandonament de l'activitat esportiva.



b.- **Com està reaccionant el món** davant aquesta problemàtica, amb noves normes i lleis en diferents països (inclosa Espanya) que limiten l'edat d'ús de les pantalles. S'estan establint noves regulacions dirigides a minimitzar i fins i tot evitar aquestes conseqüències, de manera que comença a haver-hi una resposta política.

c.- **I nosaltres?** Tant durant la xerrada com en el diàleg posterior, van sorgir diverses pautes, consells i actuacions, de les quals destaquem:

- Prendre consciència de la responsabilitat individual.
- Donar exemple en l'ús de pantalles.
- Educar amb valentia, establint límits quan sigui necessari i acceptant la prohibició com un recurs necessari en l'educació dels nostres fills i filles.
- Acompanyar i reforçar la tolerància al fracàs, afavorint una adolescència més resilient.
- Fomentar espais de comunicació i relació familiar, basats en el diàleg i l'empatia.
- Treballar conjuntament amb la comunitat educativa per oferir un suport coherent i global.

L'AFA de l'Escola John Talabot reafirma, amb iniciatives com aquesta, el seu compromís amb el benestar dels alumnes i les seves famílies. Així mateix, volem expressar el nostre agraïment a **Francisco Villar Cabeza** per la seva dedicació i per compartir amb nosaltres coneixements essencials per afrontar aquest repte educatiu.

Què en sabem de...

Diego Collado Castells

Edad: 25 años

Promoción 2016

Ingeniero de I+D para la BBC y escritor y director de cortometrajes

¿Durante cuántos años, y con qué edades, fuiste alumno/a del John Talabot?

Desde el principio, en P3 en la calle León XIII, hasta el final, en 4º ESO.

¿Un recuerdo del colegio?

Recuerdo cuando, con mis dos mejores amigos, Guille y Edu, montamos nuestra primera web, LosTontainas.com (aún activa hoy en día), que era nuestro “club” online. Estábamos acabando 2º de Primaria e Internet era, para nosotros, un lugar ancho y ajeno, al que nos acercábamos con curiosidad, inocencia y respeto. Nos lo pasamos fenomenal trasteando con nuestro primer servidor, alojando minijuegos para nuestros amigos y documentando lo que hacíamos. No nos pusieron límites y aprendimos muchísimo.

¿A qué te dedicas?

Me dedico a la televisión; soy ingeniero de I+D para la BBC, en Londres. Investigamos el futuro de la producción y distribución audiovisual. Por las noches y los fines de semana escribo y dirijo cortometrajes para el colectivo de cineastas que cofundé tras acabar la universidad. De momento, estos proyectos nos han llevado a varios festivales de cine alrededor del mundo.

¿En qué te ayudó (o, con la perspectiva de los años, crees que te ayudó) el John Talabot?

Creo que en lo que más me ha ayudado es a hablar y escribir con corrección y convicción. En el colegio no todo valía; había un rigor especial durante todo el recorrido educativo. Esto ha supuesto que, a la hora de investigar un proyecto, preparar una presentación o



Tras su paso por el colegio John Talabot y la Academia Vivarium Novum en Italia, Diego estudió Filología Clásica en el University College London y ha permanecido allí tras graduarse, combinando su trabajo habitual con proyectos cinematográficos independientes

escribir un ensayo, disponga de las herramientas lingüísticas y metodológicas necesarias para hacer las cosas bien. O te lo inculcan a la fuerza, o no se queda.

Si volvieses a la infancia, ¿volverías al John Talabot?

Sin ninguna duda. Me educaron grandes profesores, hice amigos para toda la vida y disfruté incluso durante los años más complicados de la adolescencia.

¿Qué consejo le darías a un alumno actual del colegio?

Papel y pluma estilográfica, o bolígrafo en el peor de los casos. No ha tenido que pasar mucho tiempo desde que entré en el mundo de la universidad y de los adultos para aborrecer el intrusismo de la tecnología en la escritura y en el aprendizaje. Aprovechad ahora que no la necesitáis para reducir su uso al mínimo, salvo para aprender cómo funciona. Y eso que yo era de los que siempre trasteaba con ordenadores...