





¿qué es un banquete lúdico?

Como OpenSeat, nuestra visión es ver que la gente se conecte a través de las comidas, y por eso vemos la hora de comer como algo más que 'sólo comer'; las comidas también pueden ser un momento de creatividad, descubrimiento, educación, conexión social y diversión. Un festín lúdico OpenSeat pretende fomentar conexiones divertidas y significativas entre padres e hijos, contribuyendo a fortalecer las relaciones familiares y el desarrollo infantil.

EMPEZANDO

Las pautas que se exponen a continuación están diseñadas para reunir a padres (o cuidadores) y niños para que jueguen y conversen durante una comida.

Invitamos a los anfitriones -no necesariamente los padres de los niños- a planificar y a organizar una comida para las familias de su comunidad, ofreciéndoles un espacio para comer, jugar, conversar y conectar, sin la distracción de las pantallas* o el ajetreo de la vida cotidiana. Hay dos formas principales de dar vida a la idea de un Banquete Lúdico, dependiendo del medio de juego:

1. Cuando la comida es el medio lúdico que propicia la interacción y la conversación en torno a la mesa.
2. Cuando los juguetes u otros accesorios no alimentarios son el medio lúdico que propicia las interacciones, en el contexto más amplio de una comida.

Nuestro deseo es que te comprometas de forma creativa con las sugerencias que figuran a continuación; mucho depende de los niños y padres concretos de la comunidad beneficiada, y de tus propias habilidades como anfitrión/a. Teniendo estos elementos en cuenta, puedes elaborar un plan de acción para tu comida y actividades lúdicas que involucren las capacidades físicas, sociales, emocionales, cognitivas y creativas de padres e hijos, ayudándoles a interactuar de forma significativa y divertida.



pautas para una banquete lúdico

CÓMO PLANIFICAR UNA FIESTA LÚDICA

Las directrices que figuran a continuación abarcan 6 áreas principales: enfoque general de hospitalidad, factores de edad y capacidad, el lugar y la mesa, el medio de juego elegido, el componente de la comida y los juegos/actividades.

ENFOQUE GENERAL

- *Número ideal de anfitriones por comida:* 2 (un anfitrión de la actividad, un anfitrión de la comida). Para comidas con dos mesas, hasta 4 anfitriones.
- *Número ideal de invitados por mesa:* De 9 a 12 personas (de 3 a 5 unidades de padres e hijos).
- *Edades ideales de los niños:* entre 4 a 12 años
- *Duración de la comida:* variable en función del tipo de comida (desayuno, almuerzo, brunch, cena) y de las actividades previstas. Programa entre 2 y 3 horas para el evento.
- Dependiendo del medio de juego, los anfitriones pueden considerar pedirles a los padres que firmen formularios de indemnización
- En lugar de planificar múltiples juegos o actividades, prevé uno o dos con varias actividades secundarias a las que se pueda recurrir según sea necesario.
- Al planificar las actividades, el anfitrión deberá tener en cuenta cómo interactúan padres e hijos en torno a la mesa:
 - **Padres frente a hijos:** toda la mesa implicada
 - **Dentro de las unidades familiares:** los padres y sus propios hijos (grupos pequeños).
 - **Entre unidades familiares:** una familia interactúa con la familia vecina.
- Lo ideal es dividir la responsabilidad de la comida y de las actividades entre dos anfitriones.



- Cuando organices la comida, has una breve introducción dirigida a los padres y a los niños sobre lo que ocurrirá durante el festín, incluyendo algunas reglas básicas para evitar posibles peleas por la comida.
- A la llegada de los invitados, considera dónde se mezclarán (o jugarán informalmente) padres e hijos antes de sentarse. Si se trata de niños más pequeños, tener juguetes cerca de la mesa puede ser una distracción útil mientras se interactúa con los padres/cuidadores.
- Lo mejor es aprovechar la segunda mitad de la comida para entablar una conversación más significativa entre padres e hijos, una vez que todos se hayan adaptado a la estructura del evento y se haya roto el hielo entre los invitados.

FACTORES DE EDAD Y CAPACIDAD

Desde el principio, los anfitriones deben determinar la edad y las capacidades de los niños que asistan a la comida. Lo ideal es que las actividades se adapten a todos los niños de la mesa.

Niños pre-alfabetizados y semi-alfabetizados / 4-8 años

- Las comidas para esta edad no deben incluir actividades o juegos que requieran habilidades de lectoescritura y, cuando existan, los juegos de conversación deben ser más sencillos que complejos.
- A menos que las actividades de la mesa sean muy atractivas, los anfitriones deberían planificar juegos o actividades que impliquen moverse y alejarse del espacio de la mesa (quizás utilizando la mesa y las sillas como accesorios).

Niños alfabetizados / 9-12 años

- Las actividades para este grupo de edad pueden incluir más elementos escritos/hablados, dando prioridad a los juegos de conversación y a cualquier juego práctico que sirva más bien de estímulo para una conversación divertida y atractiva (las indicaciones en servilletas y los juegos de «pregúntame lo que quieras» pueden funcionar mejor).
- Se pueden utilizar medios de juego más complejos para este grupo de edad, con más posibilidades de competición/cooperación.



ELEMENTOS DE JUEGO

Dado que la actividad se centra en facilitar el juego durante una comida, se recomienda utilizar los siguientes accesorios:

- Comida (véase más abajo)
- Bloques de madera o de Lego, u otros juguetes modulares (si la comida no es el medio de juego)
- Servilletas o protectores (o manteles) de mesa de papel, junto con bolígrafos o lápices de colores.

COMIDA

Lo ideal es que la comida sea sana, sin llegar a ser aburrida o no placentera. Los anfitriones pueden preparar toda la comida de antemano, o se puede integrar la preparación de algunos alimentos como actividad para padres e hijos. La fruta y la verdura son ingredientes importantes, sobre todo porque sirven para jugar.

- Por ejemplo, trozos modulares de alimentos como apio, palitos de zanahoria, patatas pequeñas, bolitas de falafel, salchichas de cerdo, trozos de patata, rodajas de berenjena, etc.
- Estos bloques de comida pueden unirse con «cemento alimentario», por ejemplo, hummus, puré de patata, etc.

Para el postre y los aperitivos antes de la cena, también son ideales los alimentos modulares, por ejemplo

- Rodajas de fruta (manzanas, dátiles, piña),
- Hacer banana splits en familia.
- Ladrillos de brownie.
- Las salsas como el queso crema o el hummus, pueden actuar como pegamento.

Si el medio de juego es la comida, hay que tener en cuenta la higiene: las estructuras alimentarias deben hacerse dentro de una unidad familiar. Hay que disponer de palillos y tenedores, y los padres deben repartir la comida en los platos o cuencos de los niños: los niños pueden jugar con su comida, pero no con la de la mesa.



ACTIVIDADES

Los anfitriones de los Festines Lúdicos deben decidir qué actividades desean utilizar para el evento. Si el medio de juego es la comida, una actividad típica sería que los invitados construyeran sus propias estructuras con bloques de comida, utilizando los platos como base.

Estas «casas de comida» pueden utilizarse para suscitar la conversación entre padres e hijos: cada bloque sucesivo que se añada a una casa de comida puede requerir una pregunta o una respuesta.

Sea cual sea el papel de los alimentos, la idea central es que durante la comida se desarrollen varios juegos. Dependiendo del grupo de edad, éstos pueden ser más o menos conversacionales. A continuación, se ofrecen algunos posibles juegos y actividades:

- **Presentaciones familiares:** las hacen los padres, cada una incluyendo un aspecto divertido para romper el hielo (por ejemplo, cada padre tiene que hacer el sonido de su animal de granja favorito).
- **Sillas de baile, también conocido como sillas musicales.** Un juego para jugar antes o después de comer.
- **Construye la casa de comida _____** - si el medio de juego es la comida, los padres pueden colaborar con los niños para construir una casa de comida, en la que _____ se sustituye por «más alta», «más extraña», «más bonita», etc.; los anfitriones juzgan las casas de comida antes de la fase de la comida y dan pequeños premios en función de ello.
- **Pregúntame lo que quieras:** los padres responden a las preguntas de los niños.
- **Temas de conversación divertidos y creativos:**

«Si pudieras tener un superpoder, ¿cuál sería y cómo lo usarías?»

«Si pudieras ser cualquier animal por un día, ¿qué animal elegirías y por qué?»

«Si pudieras inventar un nuevo sabor de helado, ¿cómo se llamaría y qué ingredientes tendría?»

«Si pudieras crear tu propia fiesta, ¿cómo se llamaría y cómo la celebrarías?»

«Si pudieras tener una conversación con cualquier personaje de una película o libro, ¿quién sería y de qué hablaríais?».

«Si pudieras tener cualquier trabajo en el mundo, ¿cuál sería y por qué?».



- **Adivinanzas:** Los niños adivinan lo que han construido los padres y viceversa.
- **Misión improbable:** Dividiendo la mesa en grupos, se pide a los niños que describan lo que han construido
- **Semáforo:** en el que cada invitado (padre o hijo) evalúa la comida como actividad de conclusión

Actividades y juegos en línea como **Skribbl.io**. Se podrían incorporar a la comida a través de los teléfonos inteligentes de los padres y un proyector o televisor. La participación de las pantallas se justifica como medio de conexión lúdica más que de distracción.

LUGAR Y MESA

Lo ideal sería que hubiera una señal de que el espacio de la mesa se ha preparado para, aparte de comer juntos, también para jugar. El lugar y la mesa deben ser visualmente divertidos e interesantes. Por ejemplo:

- Una temática de jardín orgánico y natural, con hojas y ramas
- Juguetes y globos de colores vivos decorando la mesa y la sala
- Utilizar un mantel de mesa de papel con lápices de colores. Esto ayuda a señalar que la comida está «reservada para el juego» y permite ciertas actividades de escritura y dibujo.