

**SOMOS
MUCHA
GENTE**

EL PROGRAMA DE
LOS PADRES EN
RADIO SAN GABRIEL



LA COCINA DE
BEATRIZ



NOS VEMOS EN LAS
REDES
EMPEZAR FACEBOOK



PINCELADAS
CREATIVAS
DECORAR CON HOJAS

DULCE OTOÑO



Poco a poco recuperamos la rutina, el nuevo curso, las actividades extraescolares y por supuesto, la radio del colegio. Iniciamos ya la tercera temporada del programa "Somos Mucha Gente", un magazín con entrevistas, cuentos, curiosidades y música. Sabremos de primera mano lo que el APA está organizando para este año. Conoceremos a Juan, un nuevo miembro del equipo. Aprenderemos cómo empezar a manejarse en Facebook. Cocinaremos ricos platos con ingredientes de temporada. Decoraremos nuestra casa con aire otoñal junto a nuestros hijos. Recordaremos la historia de "La castañera". Y sobre todo, pasaremos un rato divertido.

¿Nos acompañas?

Invitado especial:
Javier Sánchez,
Presidente del
APA.

Mesa redonda: Os
presentamos a un
nuevo miembro del
equipo.

www.radiosangabriel.es
Miércoles 22 de octubre
09:15



Dulce otoño

1. Presentación.

Yolanda:

¡¡Muy buenos días!! Estamos en el primer programa de ya la tercera temporada... parece que fue ayer..... Y con tantas ganas como siempre y mucha ilusión.

Este programa está lleno de cosas interesantes, entrevista a Javier Sánchez, sabrosas recetas de cocina con Beatriz, hablaremos con Juan un papá nuevo en el cole que va a colaborar con nosotros, luego Esther nos hablara de como iniciarse en el Facebook. Elena nos enseñara a hacer bonitas y fáciles manualidades con nuestros hijos y Marisa nos conmovirá como siempre con sus historias y pensamientos. No os lo podéis perder, no os vayáis que seguimos tras la pausa.

2. Sección: Entrevista: Presidente del APA, Javier

Presenta Yolanda.

Os presentamos a Javier Sánchez, hablamos con él sobre los proyectos de este año y lo importante que es la colaboración de las familias para que el colegio funcione mucho mejor.

1. Para los que llegan nuevos, ¿cómo les explicarías lo que es el APA?
2. Si alguien aún no se ha apuntado y quiere hacerlo ¿qué tiene que seguir?
3. ¿Por qué nos interesa apuntarnos al APA del colegio?
4. ¿En qué nos beneficia?
5. Además de pagar la cuota ¿podemos colaborar de alguna otra forma?
6. ¿Qué proyectos tenéis pensados para este curso?
7. ¿Hay planificadas actividades extraescolares para niños y padres?
8. Qué le dirías a un padre que dice que “NO se apunta al APA, porque total...”

3. Sección. La cocina de Beatriz. “Los frutos de otoño”

Presenta Yolanda.

Sección de Beatriz.

YOLANDA- Hola Beatriz, que tal? Seguimos con la cocina...

Dulce otoño

BEATRIZ.- Si, al igual que el año pasado vamos a dedicar unos minutos de este fantástico programa a deleitarnos con alguna que otra receta de cocina.

YOLANDA.- Y este mes ¿qué menú nos toca?

BEATRIZ.- Esta vez, y aprovechando la maravillosa variedad de productos que nos aporta el otoño, vamos a elaborar unos nutritivos , ricos y a la vez coloridos platos que además de alimentarnos, nos alegren estos días normalmente lluviosos y tristes. ¿Os parece?

YOLANDA.- ¿Con qué empezamos?

BEATRIZ.- Con una crema de calabaza. La calabaza tiene un alto contenido en agua, alrededor de un 90%, el resto de sus componentes son proteínas, hidratos de carbono y minerales. La que encontramos normalmente en las fruterías es la común de piel y carne de color naranja intenso. Para elabora la crema necesitaremos:

500 gr de calabaza

1/2 kg de patatas

1 cebolla

1 puerro

1/2 vaso de agua

1/2 vaso de leche

2 cucharadas de aceite

Sal

1 pizca de nuez moscada al gusto

Se pelan y trocean la calabaza, las patatas, el puerro y la cebolla, se pone aceite en una cazuela y se rehogan las verduras.

Dulce otoño

Se cubren las verduras rehogadas con el 1/2 vaso de leche y el 1/2 vaso de agua, hasta que estén tiernas. Unos 30 minutos aproximadamente.

Una vez cocidas las verduras se pasa todo por la batidora. Se rectifica de sal y se añade la nuez moscada al gusto.

Se sirve caliente con una guarnición que puede variar, bien, taquitos de queso, taquitos de jamón o dados de pan frito.

YOIANDA: ¿Qué nos recomiendas de segundo plato?

BEATRIZ.- De segundo, un plato de carne blanca muy nutritiva, baja en grasas, poco calórica y que además se puede cocinar de muchas formas diferentes. ¿Sabéis de qué carne estamos hablando?

BEATRIZ: Si, el conejo. Ingredientes para hacer un conejo al ajillo:

1 conejo

1 cebolla

1/2 pimiento rojo

4 dientes de ajo

3 ramas de perejil

1 vasito de vino blanco

Aceite de oliva

Sal

Pimienta

Se pelan y se machacan en el mortero los dientes de ajo y el perejil. Se trocea el conejo y se coloca en una bandeja honda. Se unta el conejo con la mezcla del mortero, se salpimenta y se riega con el vino. Se deja macerar el conejo un par de horas.

Se pela la cebolla, se corta en tiritas el pimiento y se fríen durante en una sartén a fuego lento. Esto nos servirá para acompañar luego al conejo

Dulce otoño

Calentamos una sartén con abundante aceite, se escurren el conejo del líquido de maceración y se fríe hasta que ese dorado.

Este plato normalmente les encanta a los niños porque tanto el sabor como la textura les recuerda al pollo, y queda muy jugoso. Lo podemos acompañar también de patatas o salsa de tomate.

YOLANDA.- ¿Y qué vamos a hacer de postre?

BEATRIZ: Terminamos con un postre a base de granadas. Las granadas como postre son una delicia, llamativas, dulces y perfectas para acompañar a un menú como el de hoy. Las vamos a preparar de la manera más fácil y como más le gustan, seguro, a los niños que es con azúcar, necesitaremos para 4 personas:

2 granadas

Azúcar al gusto

Se pelan las granadas dando pequeños golpecitos para ir sacando los granos

Se pone azúcar al gusto. Se coloca y a comer.

Es un postre sencillo y lleno de vitaminas. De los mejores a mi gusto.

YOLANDA.- ¡Qué rico todo!

BEATRIZ.- Espero que os haya gustado. Ya estoy pensando en el próximo...

4. Sección: Mesa redonda: “Os presentamos a

Dulce otoño

Juan”.

Presenta Yolanda.

Invitado: Juan.

Juan es el nuevo fichaje de este año y tiene muchas cosas que contarnos.

Yolanda: ¿Sois nuevos en el cole? ¿Por qué habéis elegido San Gabriel?

Marisa: ¿Qué sección quieres hacer?

Beatriz: ¿Has escuchado alguna vez el programa? ¿Qué te parece lo que llevamos hasta ahora?

Esther: ¿Por qué decidiste participar en la radio del colegio?

Elena: creo que tienes algo de experiencia en radio, ¿nos lo cuentas?

5. Sección: Nos vemos en las redes. “Quiero tener facebook”

Presenta Beatriz.

Sección de Esther.

- **Hace tiempo que estoy pensando en hacerme una cuenta de Facebook, pero no lo tengo muy claro, no sé cómo empezar. ¿Nos cuentas cómo hacerlo?** Para los que nunca han tenido una cuenta en Facebook y no saben para qué sirve ni cómo empezar, yo utilizo la siguiente comparación: “Es como salir a dar una vuelta por el barrio o por la plaza del pueblo y encontrarte con tus amigos, pero sin verlos”.
- **¿Qué es lo primero que tenemos que hacer, lo que necesitamos cuando empezamos desde cero?** Necesitamos tener una cuenta de correo. En principio lo único que nos va

Dulce otoño

a pedir Facebook es una cuenta de correo a la que enviar los mensajes y actualizaciones. El tipo de envíos que nos llegue se puede configurar, para que no se nos llene el correo con mensajes que no nos interesen. Luego nos irá guiando para configurar la seguridad y privacidad que queremos tener. Es muy intuitivo y puede modificarse en cualquier momento.

- *Beatriz, vamos a imaginar que quieres salir a dar una vuelta para encontrarte con tus amigos ¿qué es lo primero que tú harías?*
- **Lo primero, arreglarme, ponerme mona.** Cuando ya tenemos nuestra cuenta, a la que habremos puesto una contraseña que nos resulte fácil de recordar, lo que tendremos que hacer es pensar qué queremos poner sobre nosotros. Lo importante es sentirnos cómodos. Facebook nos sugiere que pongamos información personal que podemos dar o no: Nombre completo, número de teléfono, lugar de nacimiento y residencia, estudios, puesto de trabajo.. Tendremos que poner una foto con la que nos identificarán las personas de nuestro círculo. Puedes ser una foto personal o de un objeto, algo con lo que nos sintamos identificados. *Ya estás lista para salir a la calle ¿y ahora qué?*
- **Ahora iría a buscar a mis amigos, aunque no sé dónde encontrarlos.** Aquí tienes varias opciones: en la barra superior hay un botón “buscar amigos” con el que encontrar a las personas que conocemos poniendo su nombre, empresa, ciudad de origen o su correo. Les enviamos una solicitud de amistad y si la aceptan, ya somos amigos también en la red. *¿Qué haces tú con tus amigos?*
- **Me gusta ir al cine o tomar algo con ellos, pero eso en Facebook es imposible ¿no?** Aquí lo que vas a poder hacer es charlar, compartir fotos, noticias... lo que escribas lo verá esa persona y cualquiera de tus otros amigos. Si quieres decirle algo “al oído” también puedes hacerlo, enviándole un mensaje privado.
- **A mí me sigue dando un poquito de miedo.** Eso es normal, ya te lo diría tu madre, “Aunque sean tus amigos, cuidadito con lo que haces”. No escribas nada, no publiques fotos ni compartas algo que te pueda incomodar mañana. Y dedica unos minutos a revisar tu privacidad: tú decides quién puede leer tus publicaciones.

6. Sección: Pinceladas creativas: “Decoramos con hojas”

Dulce otoño

Presenta Yolanda.

Sección de Elena.

Buenos días a todos,

Hoy os voy a proponer un trabajo que, seguro más de uno, habéis repetido todos los años en esta época: recoger hojas. Yo con la pequeña ya tengo unas cuantas hojas en casa, la encanta recoger hojas de camino al colegio. Pero muchas veces terminan en la basura porque están por medio, se rompen ... Hoy os voy a dar una solución muy fácil y muy divertida. El resultado, como siempre, va a ser espectacular. Los materiales serán nuestras hojas de otoño y témpera (con pinceles para que los niños disfruten).

La finalidad de este trabajo es hacer de las hojas un motivo decorativo y para ello las vamos a dar color.

Podemos pintarlas enteras haciendo mezclas bonitas con témpera, e incluso aquí utilizar spray que va a dar un resultado más profesional. Este acabado yo lo llamo explosión de color. Si utilizamos purpurina y colores metalizados podemos aprovechar las hojas para que nos decoren la casa estas Navidades. Luego os digo cómo.

Pero lo que a mí me gusta más es el estampado de hojas. Me gusta porque dejamos ver el color natural de la hoja (existe una amplia gama maravillosa) y la combinamos con el color brillante del estampado. Pensemos en los tejidos: lunares, rayas, cuadros... ¡Arriba la imaginación!

Pero después, ¿qué hacemos con ellas? Aquí también hay varias opciones. Podemos hacer un mural pegando las hojas con cola blanca en una cartulina. En este caso es importante la composición y podemos ayudarles con ello. Una vez terminado lo podemos colocar en ese rincón especial de la habitación de nuestros niños. También podemos dejarles hacer la composición directamente en la pared (limitándoles siempre el espacio a ocupar porque si no se emocionan). Aquí para sujetarlas a la pared utilizaremos "blue tack". Seguro que lo habéis usado más de una vez. Pero aquí tengo que hacer una recomendación: comprar uno bueno, de marca, porque los hay muy baratos que nos estropean la pared dejando manchas y siendo muy difícil retirarlo.

Dulce otoño

Otra opción que queda muy bonita, sobre todo para el tema navideño, son las guirnaldas. Ya sabéis que a mí me gustan mucho. Hacemos un pequeño agujero a cada hoja y metemos una cinta fina por él, lo anudamos y en el otro extremo de la cinta lo sujetamos al techo. Si unimos varias hojas con la misma cinta podemos colocarlas de manera horizontal a la pared.

Ya veréis que resultados más impresionantes. Dejar investigar a vuestros hijos y, como no, disfrutad con ellos. Se lo van a pasar pipa, os lo garantizo.

Espero lo pongáis en práctica. Hasta el próximo programa.

7. Sección: LOS PENSAMIENTOS DE MARISA

Sección de Marisa.

Marisa nos cuenta una versión personalizada del cuento "La castañera".

8. Despedida

Esperemos que os haya gustado. Hasta la próxima y ámate a participar poniéndote en contacto con nosotros en el email familiasradiosangabriel@gmail.es. Haremos una reunión informativa en breve.

Dulce otoño

Agradecimientos:

Agradecemos al **Colegio San Gabriel** que una vez más haya confiado en nosotros prestándonos las instalaciones y los equipos, permitiendo además la colaboración de algunos profesores en la realización del programa.

Igualmente, damos las gracias a la **Asociación de Padres de Alumnos del Colegio San Gabriel** (APA), que apoya este proyecto, participa activamente en él y sufraga parte de los gastos generados en la realización de este programa.

También a todas las personas que forman parte del **equipo de Somos Mucha Gente**, que participan en este y otros programas aportando ideas, tiempo e ilusión: Beatriz Lopez, Belén Gutiérrez Fernández, Edith, Elena de Andrés Martín, Esther Veguillas, Javier Sánchez, Juan Pérez, Mariángeles Plaza, Mariano Muñoz, Marisa Garrido, Mariví Redondo, Mónica, Yolanda Blanco y a los estudiantes de la Universidad Europea de Madrid que se encargan del control técnico.

Y por supuesto, a todos los que nos escuchan en directo o descargando los podcast desde www.radiosangabriel.es.

Nota: Este documento no es una transcripción del programa emitido, sino un resumen en el que encontrar algunos datos de interés mencionados en él.