



¡Cocinando – Una Receta para un Aprendizaje Exitoso!

por Julie A. Daymut, M.A., CCC-SLP

Cocinar es una gran actividad que usted puede hacer con sus hijos. ¡Usted y sus hijos pasan tiempo juntos, hacen algo delicioso, y se divierten! El cocinar puede ayudar en el aprendizaje y la práctica de muchas habilidades. Siguiendo recetas requiere que los niños planeen (tengan los ingredientes), preparen (busquen los ingredientes y tengan los utensilios para cocinar listos), procesen (lean y entiendan las instrucciones), y ejecuten (sigan las instrucciones usando los ingredientes y utensilios para cocinar). Del principio al final, los niños deben seguir cada paso en la receta. Ellos aprenden a completar una tarea y después disfrutar el resultado de su fuerte esfuerzo, ¡La Comida!

Cuando usted ayude a sus hijos a aprender a cocinar, primero escoja recetas simples, con pocos pasos e ingredientes. Entonces progrese a recetas más complejas, con más pasos e ingredientes. Si sus hijos no han aprendido a leer todavía, léale la receta y pídeles que le repitan los ingredientes y los pasos de nuevo. ¡Sea creativo cocinando! Además de la comida, usted puede hacer cosas divertidas como arcilla o jabón casero. Creando su propia “*receta especial*” es otra idea divertida. Mientras está cocinando, enséñele a sus niños acerca de ambos, la cocina y la seguridad de la comida. *Asegúrese de supervisar a sus niños durante todas las actividades de cocinar.*

¿Cuáles Habilidades Aprenden los Niños Cocinando?

Cocinar es una actividad práctica que puede ayudar a niños a aprender muchas habilidades diferentes. La lista de bosquejos abajo son algunas de las habilidades que los niños pueden aprender mientras siguen instrucciones en varias recetas.

Habilidades de Lenguaje – Cuando cocinan, los niños deben entender cierto *vocabulario*. Ellos deben conocer el vocabulario para los utensilios de cocina como el horno, el mezclador, y el batidor. Los sabores *salados, dulces, amargos, etcétera* y las texturas *pegajosas, empalagosas, derretidas, etcétera* son también importantes de saber. También, los niños pueden aprender *lenguaje figurativo* relacionado a términos de cocina como “una docena del fraile”, “un pedazo de pastel”, y “en pocas palabras.”

Habilidades de Matemáticas – La matemática es una habilidad muy importante al cocinar. Los niños necesitan conocer números y cómo contar para poder *medir* y *añadir* ingredientes. Ellos deben estar familiarizados con medidas como una *cucharadita, un litro, y “una pizza.”*



Habilidades de Pensamiento Crítico - Las recetas proveen oportunidades para que los niños practiquen habilidades como *siguiendo instrucciones, secuenciando, y recordando detalles.*

Habilidades de Motricidad Finas – Cuando están cocinando, los niños manipulan (mueven con sus manos) ingredientes diferentes y utensilios de cocina. *Buscando provisiones de la despensa, mezclando los ingredientes, y colocando los ingredientes* son ejemplos de habilidades de motricidad finas que se pueden practicar en la cocina.

Habilidades de una Vida Sana – Cocinando comidas saludables es importante para el crecimiento y desarrollo de sus hijos. Mientras cocinan juntos, usted puede enseñarles acerca de los grupos de comidas, la buena nutrición, y la importancia de actividades físicas combinadas con una dieta saludable.



Para más páginas educativas (Handy Handouts®), visite www.handyhandouts.com.

Productos Serviciales

La siguiente lista de productos de Super Duper® le será útil cuando usted trabaje con niños que tienen necesidades especiales. Visite www.superduperinc.com y teclee el nombre o el código de la mercancía en nuestro buscador informático (search). Haz "clic" en las siguientes páginas electrónicas para ver la descripción de cada producto.

*Webber® Photo Lotto Games –
Around the Home and Food*
Artículo #LOT-100

Webber® Photo Cards – Foods
Artículo #WFC-04

MagneTalk® 4-Step Sequencing
Artículo #SAS-55

Serial Recall Fun Deck®
Artículo #FD-63

*Las páginas educativas (Handy Handouts®) de Super Duper® son para el uso personal y educacional solamente. Cualquier uso comercial es estrictamente prohibido.