

LA CRIANZA DEL NIÑO DE EDAD PREESCOLAR

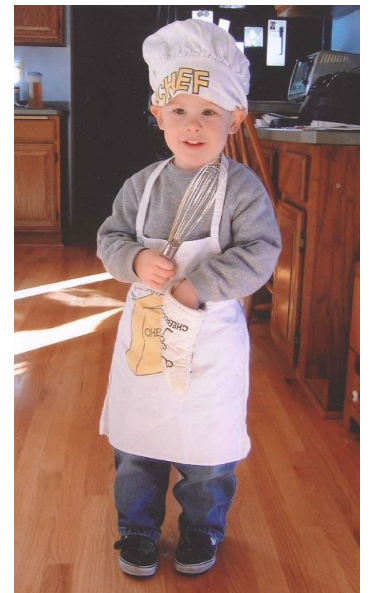
Porque los niños no vienen con un manual de instrucciones

Cocinen juntos

fyi.uwex.edu/parentingthepreschooler/

Consejos para experiencias positivas

- ◆ Cocinen juntos cuando tengan bastante tiempo.
- ◆ Preparen platos con menos de cinco ingredientes, como por ejemplo, una pizza preparada en una línea tipo ensamblaje.
- ◆ Enseñe la manera correcta de lavarse las manos. Lávense las manos usando agua corriente y jabón por 20 segundos (el tiempo que se necesita para cantar la canción del abecedario).
- ◆ Practiquen las matemáticas al medir y revolver.
- ◆ Primero midan los ingredientes separadamente en contenedores pequeños. Luego añádanlos uno a la vez a la receta.
- ◆ Es posible que haya desorden. Disfruten de esos agradables momentos juntos y hagan la limpieza general más tarde como si fueran un equipo de chef.
- ◆ Sean aventureros; si el tiempo lo permite, dé a los niños la oportunidad de practicar las habilidades motoras finas vaciando líquidos fríos de jarros pequeños o mezclando ingredientes.
- ◆ Felicite a su chef preescolar.



Fotografía de Melinda Stuart

Cocinar juntos puede conducir a la alimentación sana y a la comodidad en la cocina. Un niño descansado y un adulto con tiempo y paciencia son la clave. Las experiencias prácticas son una manera conveniente para que los niños aprendan y sientan que están ayudando.

¿La seguridad en la cocina debe ser lo primero!

- ◆ Asegúrese de que un adulto esté siempre en la cocina con los niños de edad preescolar.
- ◆ Limpie inmediatamente derrames peligrosos que podrían causar un resbalón.
- ◆ Planifique tareas que los niños de edad preescolar puedan hacer sin peligro en la cocina.



Fotografía de Kristin Krokowski

¿Una sala de clase en la cocina?

Al cocinar juntos, los niños de edad preescolar aprenden importantes destrezas para la vida como las matemáticas, el idioma, la ciencia, la seguridad ¡y el trabajo de equipo!

La cocina es un lugar excelente para que el niño de edad preescolar explore sus cinco sentidos al:

- ◆ observar el vapor que sale de las ollas y sartenes
- ◆ oler lo que se está preparando
- ◆ escuchar el sonido del temporizador
- ◆ probar el producto final
- ◆ en la boca la textura de la comida

¿Están listos para esto?

Aunque cada niño es diferente, estas son algunas pautas para la manera en que un niño de edad preescolar puede ayudar, basadas en su edad:

3 años de edad

Verter Mezclar Untar
Envolver Agitar

4 años de edad

Pelar Moler Hacer jugo
Romper huevos Enrollar o revolcar

5 años de edad

Cortar Moler Rallar
Medir Batir huevos con un batidor

Programas para la Vida Familiar de UW-Extensión

"La Crianza de los niños, la Buena Alimentación, los Gastos Sabios, el Buen Vivir"



Para más información, por favor comuníquese con la oficina de UW-Extensión en su condado en:

<http://counties.uwex.edu/>

[Enlace a referencias](#)

Derechos de Autor © 2014 el Consejo de Regentes del Sistema de la Universidad de Wisconsin operando como la división de la Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extensión. Todos los derechos reservados.

La Universidad de Wisconsin-Extensión, un empleador EEO y de Acción Afirmativa, proporciona oportunidades de igualdad en empleo y programas, incluyendo Title IX (el Título IX) y los requisitos de ADA.