

# Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres

## ¡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),

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



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

# Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres  
(cont.)

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.



**Relaciona Handy Handouts®:**

[10 – Language Lessons in the Home](#)

[151 – Encouraging Students to Use Good Social Skills at School and at Home](#)

[153 – Math Around the Home](#)

**Más Handy Handouts® GRATIS, visite [www.handyhandouts.com](http://www.handyhandouts.com)**