

Los intereses de un niño son

Ventanas Abiertas a las Oportunidades

para lograr un aprendizaje
divertido y agradable

Las experiencias con
comida y comer
son actividades de
aprendizaje eficaz para
muchos niños pequeños



Lugares para aprender y actividades para disfrutar **EN CASA**

En la cocina

- Deja que tu niña te vea cómo preparas la comida y que te “ayude” si tiene interés y puede. Por ejemplo: La puedes dejar que vierta o use una cuchara para poner los ingredientes en un tazón o en una olla antes de ponerla en la cocina (estufa), o a turnarse contigo para revolver o batir algo.
- Mientras cocinas, muéstrale a tu pequeño, de 2 o 3 años de edad, las imágenes y las palabras que aparecen en las etiquetas de las latas y en los paquetes. Pueden jugar a adivinar lo que hay dentro del envase o pregúntale si quiere ayudarte a encontrar las latas o los paquetes que tienen los ingredientes que necesitas para cocinar. Ej.: “¿Mira en la alacena y trata de encontrar una caja de fideos?... ¿Cuál caja tiene los fideos?... ¡Sí!... Ves el dibujo de los fideos con queso... ¡Qué rico!”.
- Deja que tu pequeño te ayude a agrupar los alimentos o cuando estas preparando la merienda, toma una banana de la fuente de la fruta que está sobre la mesa, muéstrasela y pídele que encuentre otra banana en la fuente de la fruta para que tú la trocees así la comen en la merienda. Elógielo por encontrar la banana.
- Deja que tu pequeño te ayude a guardar los comestibles que has comprado. Otra

cosa que pueden hacer juntos es separar los alimentos que van en la estantería de los que van en la nevera o en el congelador.

Durante las comidas

- Los niños pequeños aprenden muchas cosas simplemente mirando y copiando a los mayores, por lo tanto, deja que tu bebé o tu niño vea como disfrutas comer una variedad de alimentos saludables usando buenos modales en la mesa los cuales quieres que él aprenda. Anímalo cuando intenta copiar algo que tú haces; dile cosas como: “¡Veo que estás sujetando la cuchara exactamente como papá!, ¡Estás tomando la sopa como un nene grande... usando la cuchara para la sopa! ¡Muy bien...!”
- Habla sobre los alimentos que tu niño está comiendo—nombra y describe los alimentos y dile a qué saben. Como por ejemplo: “Prueba este pedazo de manzana... Es fresquito y dulce... ¿Te gusta la manzana?”.
- Guiándolo y con cuidado, ayuda a tu pequeño a participar en pasar los platos y las fuentes de servir a las demás personas en la mesa. Ej.: “Papá quiere más arroz... ¿Te gustaría ayudarme a pasarle la fuente con el arroz?... ¡Gracias!”; “¿Quieres más puré de manzana?... ¿Quieres ayudarme a usar esta cuchara para servirte el puré de manzana en tu plato?”.

Lugares para aprender y actividades para disfrutar **FUERA DE LA CASA**

En el restaurante

- Juntos miren y charlen sobre el menú o la carta del restaurante.
- Ayuda a tu niña a que señale o le pida al mesero lo que va a comer o beber.
- Practiquen decir “por favor” y “gracias” a la mesera o al personal del restaurante que les trae la comida o al que retira los platos de la mesa.
- Cuando sea la hora de pagar que tu niño sea el que entregue el dinero a la cajera y el que reciba el cambio.
- Aprovecha las nuevas experiencias que brinda a tu pequeño el salir a comer a un restaurante, como por ejemplo: Pasar por una puerta giratoria, empujar una bandeja por el riel de una cafetería o buffet, apretar los botones de una máquina surtidora de bebidas para llenar un vaso, sacar las servilletas del servilletero, quitarle el envoltorio a un sorbete (pajita), probar una comida nueva, etc.
- Enséñale el letrero del restaurante y habla del nombre, las letras y los colores del cartel. Cuando otro día vuelvan a pasar por enfrente del mismo cartel o restaurante lee el letrero otra vez o hablen de cuando comieron allí.

En el supermercado

- Tal vez a tu pequeño le guste empujar el carrito de las compras que algunas tiendas tienen para los niños y colocar adentro del carrito algunas de las cosas que van a comprar.
- La mayoría de los carritos de los supermercados tienen asientos especiales para los bebés para que puedan ir seguros en ellos y disfrutar de las vistas, los sonidos y el movimiento en la tienda mientras tu haces las compras.



- Habla con tu bebé mientras haces las compras, muéstrale lo que vas escogiendo y deja que toque los artículos que vas a comprar.

En un picnic o comiendo al aire libre

- Deja que tu niña te ayude a preparar y a envolver las meriendas o la comida que van a llevar para el picnic.
- Escoge lugares interesantes y atractivos para tener un picnic. ¿Qué te parece en la orilla de un lago...en el banco de la plaza de la ciudad en donde podrán “ver pasar a la gente”... en los jardines de la universidad en donde podrán ver a los estudiantes jugando con un “frisbee” o tal vez en el parque comunitario en donde podrán ver un partido de baloncesto o de *softball*?
- Conversen de todas las cosas emocionantes e interesantes que ocurren alrededor de ustedes mientras están comiendo.

En la feria pública o comprando en los puestos de frutas y vegetales

- Dí el nombre de las distintas frutas y vegetales que están a la vista. Si es posible, deja que tu niña los toque y los sostenga en sus manitos y al mismo tiempo tu le dices cómo se llama esa fruta o vegetal, de qué color es o qué forma tiene... su peso y textura, etc. ¡Oh!... ¡Mira qué ricos se ven estos tomates colorados!... ¡Mmm...qué bien huelen!...¿Verdad?.
- Permite que tu pequeño te ayude a encontrar los productos que van a comprar. Ej.: “Necesitamos habichuelas verdes. Busquemos juntos, a ver si me puedes ayudar a encontrarlas”.
- Intercambia sonrisas y saludos con los vendedores de los puestos.
- Acepta los productos que te dan para probar los vendedores para que tu niña las pruebe—tal vez un pedazo de melón bien jugoso, una arveja crujiente o un pedacito de piña agridulce. Nombra y habla del sabor de las cosas que están probando. Pregúntale: “¿Las compramos para llevar a casa?”
- Déjala escoger las frutas o las verduras y que las coloque en una bolsa de papel y se lo dé al vendedor para que la pese.

