



Salud Relacional Temprana:

Guía para Padres y Proveedores de Cuidados

¿Qué es la Salud Relacional Temprana?

La salud relacional temprana se refiere a las interacciones receptivas, afectuosas y cálidas entre padres/proveedores de cuidados y bebés/niños pequeños en actividades cotidianas como el cuidado y el juego. Estas interacciones son cruciales para el desarrollo y el bienestar de los niños.

¿Por Qué Importa la Salud Relacional Temprana?

- Apoya el Desarrollo Infantil: Las interacciones positivas favorecen el crecimiento físico, emocional y cognitivo, así como la reducción del impacto de las adversidades infantiles.
- Promueve el Bienestar del Cuidador: Mejora el vínculo afectivo, reduce la ansiedad/depresión y mejora la resistencia al estrés y la salud física.
- Establece Vínculos Positivos: Establece bases sólidas para unas relaciones sanas, las habilidades sociales, la regulación emocional y el éxito académico.

Cocinar Juntos Fomenta la Salud Relacional Temprana

Cocinar y compartir una comida promueve la salud relacional temprana. Involucrar a los niños en la cocina y durante las comidas fomenta los lazos afectivos, la comunicación, las habilidades para la vida y los buenos hábitos alimenticios. Cocinar con niños requiere más tiempo y paciencia. Pero cuando se hace con calma y de forma divertida (para ambos), ¡vale la pena el esfuerzo!

Trucos para Probar Hoy

Mezcla de Matemáticas

Cocinar es una gran oportunidad para enseñar matemáticas. Puede contar cuántos trozos pica, "sumar" los ingredientes o "dividir" la comida en porciones iguales (como cortar una fruta por la mitad).

Conversar

Señala el olor, el tacto y el sabor de las cosas: "¿Esto sabe dulce o salado? ¿Es áspero o suave? ¿Es viscoso o seco? ¿Está frío o caliente?". Puede hacer preguntas como "¿cuál es tu comida favorita?" y otras que requieran respuestas más largas como "¿qué crees que va a pasar cuando añadamos leche a la masa?". Comparta historias sobre SUS comidas favoritas y lo que las hace especiales.

Reír Juntos

Incluso a los bebés les encanta jugar, pero a medida que crecen empiezan a descubrir el humor y a desarrollar la imaginación. Usted puede hacer el tonto y unirse al juego de simulación. ¿Quizás pueda ser el bebé y su hijo la mamá o el papá?

Tareas de Cocina Adecuadas a la Edad

Para Niños Pequeños



Edades de 1-2 Años

Mezclar Ingredientes

Los niños pequeños pueden ayudar a mezclar ingredientes en un bol utilizando una cuchara o las manos. Utilice ingredientes sencillos, como masa para panqueques o puré de frutas y verduras.

Rasgar Alimentos Blandos

Facilite alimentos blandos, como hojas de lechuga o pan, y anime a los niños a partirlos en trozos más pequeños. Esto ayuda a desarrollar la motricidad fina.

Espolvorear Ingredientes

Deje que los niños pequeños espolvoreen con supervisión aderezos como queso rallado o hierbas aromáticas sobre los platos. Esto les permite participar en la cocina y desarrollar la coordinación mano-ojo.

Narrar Mientras Cocinas

Imagine que está en un programa de cocina, narre y muestre a su hijo los distintos pasos de la cocción, especialmente los que se realizan en la encimera y no implican calor. Deje que pruebe los ingredientes a lo largo del proceso. Esta interacción facilita el debate e introduce a su hijo en un nuevo vocabulario.

Limpiar la Mesa

Cocinar implica tanto la limpieza como la preparación. Anime al niño a limpiar su sitio cuando acaben de comer. Inventar una "canción de limpieza" y cantar juntos o poner música mientras limpian hace que la tarea sea más alegre.

Cuando los niños participen en la cocina, elija tareas para su edad y supervise cuando manipulen utensilios o herramientas de cocina para garantizar su seguridad.

Edades de 3-4 Años

Lavar Productos

Enseñe al niño de esta edad a lavar frutas y verduras con agua. Utilice un cepillo pequeño para las pieles más duras, como las de las patatas o los pepinos.

Triturar

Proporcione un machacador o un tenedor para que el niño haga puré con verduras blandas cocidas, como patatas o aguacates. Esto le ayuda a sentirse implicados en la preparación de platos triturados.

Preparar Aperitivos Sencillos

Guíe al niño en la preparación de aperitivos sencillos, como brochetas de fruta o minisándwiches. Permita que elija sus ingredientes favoritos y los coloquen en brochetas o rebanadas de pan.

Degustación

Pida que pruebe un plato antes de servirlo. Mantenga una conversación sobre su sabor y pregúntele si deben añadir más ingredientes.

Utilizar la Cocina para Experimentar Juntos:

"¿Qué más podemos añadir a la ensalada?"

"¿Qué pasa si añadimos fresas?"

"Esta masa está demasiado densa; ¿qué crees que deberíamos añadir?"

Tareas de Cocina Adecuadas a la Edad Para Niños Pequeños



A Partir de 5 Años

Escoger Recetas

Hojee libros o revistas de recetas con su hijo. Hablen de las diferentes recetas que encuentren y anímale a que elija una que quiera probar. Puede buscar letras que su hijo conozca en las recetas, ¡convíértalo en un juego! Y puede aprovechar la cocina para hablar de su familia y su cultura. ¿Hay recetas tradicionales que le recuerden a cuando era pequeño? ¿Qué las hace especiales?

Medir Ingredientes

Introduzca las habilidades básicas de medición permitiendo al niño recoger y nivelar ingredientes como la harina, el azúcar o el arroz utilizando tazas y cucharas medidoras. Hablen de las medidas, “¿es media taza más grande que un tercio de taza?” “¿Qué zanahoria es más larga?”

Remover y Mezclar

Anime a al niño a remover y mezclar ingredientes en un cuenco utilizando un batidor o una espátula. Pueden ayudar a preparar masa para panqueques, panecillos o salsas sencillas.

Cortar Alimentos Blandos con un Cuchillo de Mantequilla

Bajo estrecha supervisión, enseñe al niño a utilizar un cuchillo de mantequilla para cortar alimentos blandos como plátanos, fresas o queso en trozos pequeños y manejables. Celebre lo grande que es ahora y lo orgulloso que está de que pueda hacer las cosas por sí mismo.

Poner la Mesa

Enseñe al niño a poner la mesa colocando los utensilios, los platos y las tazas. Esto les inculca responsabilidad y les ayuda a sentirse implicados en la preparación de las comidas. Agradézcale su ayuda y el trabajo bien hecho.

Las tareas de cocina apropiadas para cada edad hacen que los niños participen en la cocina y fomentan el desarrollo del lenguaje, la motricidad fina, la independencia y la confianza. Dígale a su hijo lo mucho que te gusta pasar tiempo juntos. Cocinar juntos es una oportunidad maravillosa para compartir momentos de alegría y conexión.

¡Buen provecho!