

*En los recuerdos de la infancia de un buen cocinero hay una gran cocina,
una estufa, una olla a fuego lento, y una madre.*

Barbara Costikyan.

¿Te has preguntado los múltiples beneficios que hay al involucrar en la cocina a tus pequeños?

Cocinar es un acto diario para muchos de nosotros, es un momento especial que al compartirlo con los niños puede tener diversos beneficios psicológicos que se verán reflejados en muchos ámbitos de la vida no solo del menor, sino de toda la familia.

No importa cuántos años tenga, adaptándose siempre a su edad y sus capacidades le puedes ofrecer experiencias prácticas para el desarrollo de muchas habilidades.

Además de crear independencia al enseñarles cómo hacer las cosas y promover su práctica, se puede delegar responsabilidades simples que confirmen sus capacidades, realizándose con una guía correcta se puede fomentar en el pequeño sentimientos de seguridad y reconocimiento, ya que al invitarlo a participar en un acto considerado para adultos se potencia su autonomía , se construye, mejora la autoestima y con ello la imagen positiva que tiene de sí mismo, manifestando indirectamente confianza en él, agradece su participación y recalca la importancia de su colaboración para la elaboración y resultados de los platillos.

Al permitir que los pequeños exploren, aprenden dado que se fomenta el desarrollo de capacidades, por ejemplo, el *desarrollo de motricidad fina*, al experimentar acciones como tocar, cortar, mezclar, amasar, espolvorear y sentir diversas formas y texturas. Decorar la comida y darle formas divertidas se convertirá en toda una aventura, que también mejorará su destreza manual.

Estimular sus sentidos a través de la observación, combinación de sabores y olores, permitiendo así un mejor *desarrollo psíquico y motriz*, pues existen muchos procesos que se ven involucrados al cocinar, como *habilidades y conceptos matemáticos* ya que utilizan instrumentos de medición, manejo de proporciones y de tiempos. Además del *desarrollo de procesos lógicos* como asociación y clasificación, o procesos *cognoscitivos* como manipular, mezclar y separar. Será un buen momento *para practicar la lectura* a través de recetas e identificación de productos, desarrollo de *Lenguaje general y culinario*, aprendiendo nuevas palabras y sus significados. Hacer preguntas que les ayuden a descubrir por qué las cosas suceden como cambios físicos o químicos. Este tipo de preguntas son ideales para motivarlos a desarrollar las *destrezas de pensamiento crítico*.

Cocinar es un buen método de *fomentar la creatividad, imaginación y desarrollo de ideas* que se verán reflejadas en la toma de decisiones de la vida diaria.

Es una oportunidad para enseñar a los niños hábitos de nutrición, e interesarlos por una alimentación sana y balanceada, la cual les dará una mejor calidad de vida adulta.

Compartir momentos con tus niños en la preparación de alimentos puede ser una actividad que aporte relaciones familiares óptimas y desarrolle una comunicación más eficaz y asertiva en ese tiempo mágico.

Los recuerdos de la infancia suelen ser muy importantes, los momentos que nos generan felicidad son reflejados en nuestra memoria con más nitidez que otros. Así que no esperes más y fomenta recuerdos basados en experiencias divertidas, sanas y que beneficiarán en muchos aspectos de su vida a tus pequeños.