



Yessica Clemente Salgueiro

Asesora, formadora y activista del juego y la educación sin prisas, consciente y con sentido. La encuentras en Rejuega (<https://rejuega.com/>), la plataforma divulgativa del juego y la educación para familias y educadores.



**LA COCINA:
UN LABORATORIO
DE APRENDIZAJE
PARA NIÑOS
Y NIÑAS**

» Uno de los juegos simbólicos preferidos de los niños y las niñas es jugar a las cocinitas.

Si observamos más este tipo de juego, vemos cómo va desarrollándose desde el puro acto de alimentar (primero a sus bebés, luego preparando platos para ellos y ellas mismas y dedicándonos platos especiales para los adultos de referencia), pasando por el de preparar la comida con un sinfín de mezclas, hasta la creación de restaurantes, menús imaginarios, interpretar oficios relacionados..

Esto no es casualidad ya que, en parte, el juego simbólico es el reflejo de lo que ven, viven y sienten en casa y las experiencias compartidas. Un "jugar a ser" para entender e integrar lo vivido.

Tomando esa motivación intrínseca que se refleja en su juego cotidiano, la cocina y el acto de cocinar puede pasar a ser un espacio y actividad

de experimentación sensorial, de aprendizaje significativo basado en la realidad y un lugar donde generar vínculos duraderos con nosotros y la cultura.

¿Por qué la cocina es un lugar interesante para los niños y niñas?

Ya el juego simbólico nos habla de un interés especial que sienten los niños y las niñas sobre esta actividad y este espacio; pero también, se sienten atraídos porque:

- Es el lugar donde pasamos mucho tiempo y donde nos suelen encontrar; y ellos y ellas, en ciertas edades iniciales, necesitan estar con nosotros y necesitan su lugar en la cocina.
- Suele haber cualquier cantidad de "cacharros", cacharritos y utensilios interesantísimos para jugar, que no tienen por qué ser peligrosos para ellos y ellas. Es un territorio lleno de material no estructurado con el que experimentar.
- Hay múltiples texturas, olores y sabores interesantes danzando casi todo el día. Comenzando por el material de cocina hasta todo tipo de ingredientes y preparaciones.
- Con su observación diaria lo intuyen como un centro de investigación, exploración, manipulación y aprendizaje extraordinario, y ellos y ellas también quieren probarlo.

Si nos pusiéramos a su altura y observáramos la cotidianidad de una casa, estoy segura de que tendríamos una necesidad extrema de investigar ese lugar de donde surgen aromas, ruidos, movimientos, sabores, texturas increíbles, que incluso saboreamos junto a las personas que queremos.

Así, la cocina pasa a ser para el niño y la niña, un escenario para explorar de forma natural si nosotros le abrimos la puerta, si invitamos y ofrecemos un espacio seguro y tranquilo para conocer y descubrir sus múltiples posibilidades.



“La cocina pasa a ser para el niño y la niña, un escenario para explorar de forma natural.”

¿Qué posibilidades de aprendizajes ofrece la cocina a un niño y una niña?

Estas posibilidades pueden ser del desarrollo multisensorial, el desarrollo de la creatividad o desarrollo de habilidades motoras.

Desarrollo multisensorial

La cocina es un entorno rico en estímulos sensoriales que van desde el contacto con la diversidad de materiales que encontramos en los utensilios de cocina, y que tanto les atraen a los niños, hasta la manipulación y el procesamiento de alimentos.

Tanto para bebés como para niños y niñas más grandes y adultos, la cocina es un lugar donde se puede encontrar un sin fin de estímulos sensoriales nada impostados ni programados:

- Los utensilios y "cacharros" de cocina con su diversidad de materiales, texturas, formas, temperaturas y pesos.
- Los alimentos y especias con sus texturas, aromas, densidades, formas, colores...
- Un sinfín de sabores que, en forma natural, pueden tener un sabor, pero varían al combinarse, al cocinarse...

Un entorno donde todos los sentidos son tenidos en cuenta y cada uno de ellos es importante.

Desarrollo de la creatividad

La cocina es un espacio donde, por un lado, es posible encontrar múltiples utensilios que sirven como material no estructurado de juego y que pueden tener significado propio a partir de las motivaciones individuales.

Los objetos cotidianos suelen ser los elementos de juego que más atraen a los niños y las niñas, ya sea para desarrollar su juego simbólico o para recrear un juego creativo buscando su propio significado en los elementos que encuentran por allí.

Por otro lado, la comida es creatividad. Esta va desde la posibilidad de cocinar con los ingredientes que tenemos en casa hasta la innovación culinaria más sofisticada que se genera al permitirnos probar, combinar, imaginar...

¡La creatividad en la cocina está disponible para todas las edades! Solo es cuestión de escuchar la motivación del momento y dar permiso para explorar...

Desarrollo de habilidades motoras

Ya desde bien pequeños los niños tienen curiosidad por los cajones de la cocina, lo cuales abren, vacían, cierran insistentemente mientras nos acompañan cuando cocinamos.

Por otro lado, la cocina les invita a manejar el material tal y como ven que lo hacemos nosotros los adultos: manipular alimentos, rallar, cortar, exprimir, batir,... juegan a imitarnos con el material real.

Para esto los pequeños necesitan practicar e ir adquiriendo la destreza necesaria. Y esto implica que requieren de nuestro permiso, nuestra presencia y nuestra confianza en sus capacidades.

Desarrollo del aprendizaje significativo a partir de la realidad

Si hay algo que ya hemos comprobado es que la mejor manera de que un niño y una niña interioricen un aprendizaje es a partir de la manipulación y exploración de su realidad inmediata.

Si a esto le sumamos que su motivación interna está relacionada con esa realidad; el aprendizaje pasa a ser significativo para él o ella.



“La cocina pasa a ser un laboratorio de aprendizaje apto para múltiples edades.”

Si la entendemos como ese espacio que les llama la atención, donde nos encuentran y disponen de un gran ambiente, lleno de estímulos interesantes, la cocina pasa a ser un lugar donde les es posible aprender de forma significativa, conectados con la curiosidad y donde, bajo la mirada adulta, pueden adquirir conocimientos curriculares muy interesantes de forma divertida y estimulante.

Así, la cocina pasa a ser un laboratorio de aprendizaje apto para múltiples edades, donde se adquiere conocimiento a la par que se van desarrollando las habilidades y despertando las curiosidades. Entre las cosas que los niños pueden aprender en este lugar están las siguientes.

→ Adquisición de vocabulario.

La cocina está llena de nombres y de conceptos nuevos cuyos referentes podemos ver, sentir, entender y relacionar mientras los manipulamos.

→ Resolución de problemas.

Desde la rotura accidental de un huevo hasta el hecho de que no hayan llevado a cabo todos los pasos de una receta, brindan a los niños y niñas la oportunidad de experimentar la resolución constante de problemas en un entorno seguro y con nuestro acompañamiento respetuoso.



→ **Planificación.** Cocinar necesita planificar una serie de pasos para alcanzar un objetivo final. En la cocina es muy fácil hacer evidente la necesidad de una planificación, una habilidad muy importante para la vida.

→ Adquisición de conceptos matemáticos.

La actividad de la cocina está llena de ellos: separar y guardar los cubiertos, poner la mesa, realizar una receta, repartir equitativamente, hacer conversiones de unidades de medida... Lo fantástico es que hay para todas las edades y el aprendizaje pasa inadvertido porque lo están adquiriendo, aplicándolo en la funcionalidad. La mejor manera de entenderlo.

→ Adquisición de conceptos físicos y químicos.

La cocina es un entorno perfecto para experimentar con disoluciones, estados, densidades, etc. Un espacio para plantear hipótesis, buscar explicaciones a fenómenos físicos, entender teorías de una forma manipulativa...

→ **Adquisición de autonomía.** La cocina es un lugar donde se puede elegir, tomar decisiones (aunque sean pequeñas) y ver sus consecuencias tanto positivas como negativas.



- **Adquisición de sentido de pertenencia y trabajo en equipo.** Las labores que solemos realizar en la cocina son acciones que benefician a toda la familia o la comunidad. Así, con nuestros gestos (al poner la mesa, cortar un tomate, batir un huevo, servir, poner a hervir agua, lavar los platos, guardar los utensilios...) contribuimos al bienestar de todos, cooperamos para bien común. Podemos percibir que nuestras acciones son importantes en ese 'todo' de la comunidad en la que vivimos y que, si nos unimos para cooperar, el resultado es mucho mejor para todos.
- **Adquisición de hábitos saludables.** La cocina también es un entorno donde se puede aprender, desde pequeños, buenos hábitos de alimentación, higiene y salud. Podemos enseñarles a los niños y niñas cómo estar seguros en un entorno que muchas veces se entiende como peligroso para la infancia, normas de higiene y la importancia de abrirnos a probar cosas nuevas y alimentarnos correctamente.

- **Adquisición de la cultura.** La cocina es cultura. La cocina crea y recrea tradiciones culturales que se van heredando de generación en generación a la vez que se puede ir experimentando con innovaciones basadas en esos pilares culturales. Involucrar a los niños y niñas en la cocina también es una forma de que descubran las particularidades de nuestra cultura y la de otros países, dando valor a los orígenes propios de cada uno y respetando el de los otros.

Ideas para hacer con los niños y niñas en la cocina

Pensamos que introducir a los pequeños solo podemos hacerlo en casa, pero poniendo un poco de imaginación y ganas, podemos traer la cocina allí donde estemos.

Por eso quiero acercarte a una serie de ideas para que puedas aplicar lo que hemos compartido en tu aula.

Primero, me gustaría que revisaras esta tabla de tareas que los niños y niñas pueden hacer en la cocina.

Muchas veces les vemos muy pequeños para tal o cual tarea, pero la realidad es que son mucho más capaces de lo que creemos.

niños en la cocina edades y tareas aproximadas

de 18 meses a 2^{1/2} años

- * Buscar utensilios de cocina.
- * Entregarnos los ingredientes que le pidamos.
- * Ayudarnos a remover o batir.
- * Ayudarnos a barrer y limpiar la encimera.
- * Llevar una cantidad de lo cocinado a la mesa.

de 2^{1/2} a 4 años

Además de lo anterior:

- * Pelar frutas con las manos como mandarina y plátanos.
- * Lavar fruta y verdura.
- * Cortar verdura y fruta blanda bajo supervisión.
- * Exprimir con nuestra ayuda cítricos con un exprimidor.
- * Cascar los huevos.
- * Ayudar a amasar con las manos.
- * Estirar una masa con un rodillo de pastelería con nuestra ayuda parcial.
- * Agregar los ingredientes sólidos.
- * Cortar galletas con moldes corta-galletas.
- * Pintar galletas, panes... con huevo batido utilizando un pincel de cocina.

de 4 a 5 años

Además de lo anterior:

- * Enmantecar y enharinar un molde.
- * Pisar con el tenedor mantequilla y fruta y verdura cocinada para puré.
- * Cortar verdura y fruta un tanto más dura sin tanta supervisión.
- * Agregar los ingredientes líquidos.
- * Ensatar alimentos en un palo de brocheta.
- * Batir huevos con un tenedor solos.
- * Verter la masa de un pastel en el molde con nuestra ayuda.
- * Untar mantequilla, queso untable, mermelada...
- * Decorar galletas, cupcakes... con mermelada, y elementos comestibles para decorar.
- * Utilizar el mortero para moler ajos, pan duro, perejil y demás elementos un tanto blandos.
- * Utilizar el molinillo de especias.

de 6 a 8 años

Además de lo anterior:

- * Exprimir cítricos solos.
- * Hacer solos una receta completa con nuestro acompañamiento.
- * Pesar ingredientes sólidos y líquidos.
- * Rayar con rayador quesos, verduras y frutas.
- * Cortar alimentos variados con un cuchillo más apropiado, al principio bajo supervisión.
- * Cortar fruta y verduras con cortes más precisos.
- * Decorar utilizando la manga pastelera.
- * Utilizar tijeras de cocina.
- * Utilizar electrodomésticos sencillos, bajo nuestra supervisión.
- * Estirar una masa, darle vuelta y colocarla en un molde.
- * Pelar con pelador frutas y verduras.
- * Cocinar con fuego y con horno, con nuestra ayuda y bajo nuestra supervisión.
- * Colar alimentos fríos o templados.
- * Dar forma a hamburguesas, albóndigas, croquetas...
- * Emplatado lo cocinado.
- * Recoger los utensilios.
- * Lavar los utensilios, secarlos y guardarlos.

Solo necesitan de tu parte, tres ingredientes para demostrártelo: paciencia, tiempo y confianza. ¡Elementos fundamentales para educar!

Sabiendo qué son capaces de hacer y teniendo el material, vamos a descubrir ideas para aplicar en la cocina con los niños:

→ **PELAR:** con las manos pueden pelar una mandarina, un huevo duro, una banana, desenvainar habas..



→ **CORTAR:** con un cuchillo de poco filo, pueden cortar hortalizas y frutas blandas como la banana, los gajos de mandarina, calabacín, piña.. O cortar con la mano, por ejemplo, una lechuga.



Teniendo estas dos actividades, donde desarrollan su motricidad fina y coordinación, podemos sugerir, por ejemplo, hacer unas brochetas de fruta o una ensalada.

→ **AMASAR:** Podemos ayudarles a los pequeños a medir los ingredientes, a ir incorporándolos de a poco y, con las manos ir amasando hasta conseguir que todos los ingredientes se integren.



Con esta actividad fortalecemos la musculatura de las manos, tan importante para la escritura, activamos los sentidos y adquirimos conceptos matemáticos.

Recetas que necesiten amasado hay varias, pero las que siempre triunfan son las galletas, los bizcochos y panes.

- **BATIR:** es un ejercicio que no es nada fácil, pero les gusta a los niños y todo comienza con romper un huevo. Coordinación al máximo.



Podemos hacer una tortilla, utilizar el huevo batido para pintar las galletas, para empanar carne o hacer creps.

Estas serían tareas básicas de la cocina. Ahora quiero acercarte a algunos juegos sencillos que complementarán el aprendizaje:

- **Emparejar aromas.** Igual que jugamos al memori, podemos hacerlo con aromas. Para ello consigue potes iguales y opacos, hazle orificios e introduce especias o alimentos olorosos, creando parejas. Deja que los niños y niñas los examinen y luego sugiereles encontrar los pares.
- **¿Qué es qué?** Necesitarás varias bolsas de tela y cartelitos con los nombres de los alimentos que vayas a poner en cada bolsa. La idea es que tomen una bolsa, la inspeccionen sin abrirla y la sitúen con el nombre correcto.
- **Crear pócimas.** Ofreceles contenedores y especias y deja que creen. A veces los olores y texturas sorprenden.
- **Concurso de cocina.** Puedes pedirles que creen una receta o que la hagan siguiendo una ya existente y luego, entre todos, prueban el resultado y comentan cada una de ellas. Pueden jugar dando puntuaciones y encontrando la receta ganadora. Nosotros lo hacemos con zumos.



- **Clasificar alimentos:** Puedes poner en distintas mesas diferentes alimentos y carteles con los nombres de fruta, verdura, hortalizas, especias... Y les pides que clasifiquen los alimentos según su procedencia. **RM**

“La cocina es en definitiva una oportunidad para jugar, disfrutar, aprender y conectar juntos.”