

# ACTIVIDADES

**PARA EL DESARROLLO  
CEREBRAL a la hora de la comida**



PREPARACIÓN DE  
LA COMIDA

TIEMPOS DE ESPERA

LENGUAJE

CHARLA DE SOBREMESA

MATEMÁTICAS

CIENCIAS

# ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO CEREBRAL a la hora de la comida

## PREPARACIÓN DE LA COMIDA



Haz que la hora de la comida sea interesante y atractiva. Puedes ayudar a los niños a desarrollar sus habilidades lingüísticas y de comunicación, conceptos de matemáticas y ciencias, ¡y también importantes habilidades para la vida! Prueba estas divertidas actividades para el desarrollo cerebral con los niños a los que cuidas.



### EL FUNCIONAMIENTO DEL AGUA



#### ACTIVIDAD

9-24 MESES

¿Hora de lavarse las manos? Dile a tu niño, “Esta es el agua CALIENTE (señala la llave del agua caliente); esta es el agua FRÍA. ¡Juntas hacen el agua tibia! Este es el jabón. El jabón y el agua juntos hacen BURBUJAS que nos limpian las manos. Ahora lavémonos las burbujas. ¿Me ayudas a secarme las manos con esta toalla?”

#### La Ciencia Tras La Acción™

Estás ayudando a tu niño a aprender una rutina para mantenerse sano y compartiendo la ciencia de cómo funcionan las cosas (el frío y el calor juntos hacen el tibio). Si tu niño apenas está aprendiendo a usar palabras, podrás ayudarlo a que se prepare para lo que va a suceder, usando una palabra que le encante, por ejemplo “Vamos a lavarnos las manos, ¡BURBUJAS!”

### ¡PREPARADO, LISTO, CUENTA!



#### ACTIVIDAD

4-5 AÑOS

Convierte la preparación de la mesa en un juego de aprendizaje. Mientras tú y tu niño cuentan los platos y los cubiertos para la cena de esta noche, pregúntale, “¿Cuántos platos necesitamos si viene un amigo a comer con nosotros?” O “¿Cuántos platos necesitamos si alguien no está en casa para comer?”

#### La Ciencia Tras La Acción™

Cuando le pides a tu niño que adapte su pensamiento y capacidad de contar para adaptarse a una situación diferente, lo ayudas a aprender a relacionar una parte de la información con otra. Esto lo ayuda a aprender a razonar y pensar de formas creativas y flexibles. Y también está aprendiendo matemáticas.

### DOBLAR SERVILLETAS



#### ACTIVIDAD

3-5 AÑOS

Mientras preparas la mesa para la comida, pídele a tu niño que piense en diferentes formas de doblar las servilletas de tela o de papel para hacer distintas formas y tamaños. Puedes decir, “¿Qué formas puedes hacer? ¿A qué se parece esa forma? ¿Qué pasa si sigues doblando las esquinas?”

#### La Ciencia Tras La Acción™

Tu niño está pensando en un objeto familiar, una servilleta, de formas nuevas mientras la dobla. Cuando hablas con él sobre lo que está haciendo promueve la curiosidad, lo cual ayuda a tu niño a hacer conexiones entre las formas y cómo se ven, además de fomentar el pensamiento creativo y crítico, todas estas son habilidades que él va a necesitar más adelante en la vida.

# ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO CEREBRAL a la hora de la comida

TIEMPOS DE ESPERA



Haz que la hora de la comida sea interesante y atractiva. Puedes ayudar a los niños a desarrollar sus habilidades lingüísticas y comunicativas, conceptos matemáticos y científicos, ¡y también importantes habilidades para la vida! Prueba estas divertidas actividades para el desarrollo cerebral con los niños a los que cuidas.

ACTIVIDAD

6-18 MESES

## RITMOS INTERACTIVOS



¿Tu niño aplaude o golpea objetos sobre la mesa a la hora de comer? Cuando aplauda o golpetee, ¡copia su ritmo! Luego agrega otros compases. ¿Qué hace? Mantengan una “conversación” interactiva con los ritmos.

### La Ciencia Tras La Acción™

Cuando interactúan con los ritmos, ayudas a tu niño a comenzar a comprender cómo comunicarse con los demás. También apoyas las habilidades de vida de tu niño como la memoria, la concentración y el autocontrol.

ACTIVIDAD

3-5 AÑOS

## BUSCA EL COLOR



A la hora del desayuno, pregúntale a tu niño “¿De qué color es tu camisa hoy (o pantalones o vestido)?” Después pregúntale, “¿Qué otras cosas son de ese color?” Agrega tus sugerencias también y conviértelo en un juego interactivo. Vean cuántas cosas pueden nombrar.

### La Ciencia Tras La Acción™

Jugando “Busca el color” no solo le enseña los colores a tu niño. También le da la oportunidad de practicar su capacidad de concentrarse en una idea y una tarea junto con otra persona. La capacidad de “concentrarse” es muy importante en la vida y en la escuela.

ACTIVIDAD

3-5 AÑOS

## ADIVINA LA COMIDA



En vez de decirle a tu niño lo que hay para el desayuno, dale pistas. En lugar de huevos, dile, “Vamos a comer algo que viene en una cáscara blanca, y que lo pone una gallina. Tú puedes revolverlos”. Túrnense para darse pistas sobre las comidas mientras aprende el juego.

### La Ciencia Tras La Acción™

El reto de un juego de adivinanzas ejercita el cerebro de tu niño. Le das la alegría y diversión de pensar sobre lo que sabe, ayudándolo a tener confianza para resolver problemas y desarrollar su vocabulario.



Haz que la hora de la comida sea interesante y atractiva. Puedes ayudar a los niños a desarrollar sus habilidades lingüísticas y de comunicación, conceptos matemáticos y científicos, ¡y también importantes habilidades para la vida! Prueba estas divertidas actividades para el desarrollo cerebral de los niños a los que cuidas.



0-18  
MESES

ACTIVIDAD

### RECUERDOS DE ALIMENTACIÓN



Cuando amamantas o le das el biberón a tu niño, usa ese tiempo para contarle una historia sobre algún acontecimiento feliz que recuerdes de tu infancia. Cuando tu niño termine de alimentarse y responda a tu voz, repite el mismo sonido que acaba de hacer.

#### La Ciencia Tras La Acción™

Tu voz es el sonido favorito de tu niño. Incluso si tu niño aún no puede decir palabras, te está escuchando y está aprendiendo los sonidos van juntos en las palabras, lo cual es una base importante para el lenguaje más tarde.

18-36  
MESES

ACTIVIDAD

### CHARLA DE TEXTURAS



Usa objetos para explorar el sentido del tacto. Pregúntale a tu niño “¿Es el aguacate áspero y desigual? ¿Y esta banana? ¿Es suave?” Encuentra otras cosas para que toque, como una galleta o un pan, y pregúntale si son suaves o ásperos.

#### La Ciencia Tras La Acción™

Los niños aprenden de sus sentidos. Cuando los niños experimentan cómo se sienten las cosas, los ayuda a organizarse y a expresar sus experiencias con palabras. Si le permites a tu niño explorar y sacar conclusiones, lo ayudas a aprender como un científico.

3-5  
AÑOS

ACTIVIDAD

### TIEMPO DE RIMAS



Elige una palabra y túrnense para decir palabras que rimen. Sigue hasta que ya no encuentren palabras que rimen y después deja que tu niño elija una palabra. Ve si puedes elegir palabras graciosas para mantener la diversión como “colo, loco, moco”.

#### La Ciencia Tras La Acción™

Los juegos de rimas o de adivinanzas como este ayudan a tu niño a detectar diferencias entre los sonidos. Esto lo ayudará más adelante con la lectura y la escritura.

# ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO CEREBRAL a la hora de la comida

## CHARLA DE SOBREMESA



Haz que la hora de la comida sea interesante y atractiva. Puedes ayudar a los niños a desarrollar sus habilidades lingüísticas y de comunicación, conceptos matemáticos y científicos, ¡y también importantes habilidades para la vida! Prueba estas divertidas actividades para el desarrollo cerebral de los niños a los que cuidas.

### ELIGE LA TAZA



#### ACTIVIDAD

2-3  
AÑOS

Mientras beben algo, túmense para hablar sobre en qué se parecen sus tazas y en qué se diferencian. ¿Una es más grande? ¿Más pequeño? ¿De qué colores son? ¿Qué hay en tu taza? ¿El líquido está tibio o frío?

#### La Ciencia Tras La Acción™

Explorar una taza puede sonar tonto, pero cuando exploras y hablas sobre las cosas cotidianas que te rodean una y otra vez, apoyas la curiosidad de tu niño, la cual va a necesitar para aprender durante toda su vida. Para él, lo ordinario es extraordinario.

### CINCO FAVORITOS



#### ACTIVIDAD

3-5  
AÑOS

Esta noche a la hora de la cena, conversa sobre las cosas favoritas “¿Cuál es tu color (animal, comida, lugar o libro) favorito?” Tú comienzas y después sigue el turno de tu niño. ¡Sigán turnándose hasta que cada uno nombre cinco cosas favoritas!

#### La Ciencia Tras La Acción™

Cuando hablas sobre las cosas favoritas, estás ayudando a tu niño a aprender sobre una categoría de cosas, cosas que le gustan. Fíjate si notas similitudes entre las cosas que le gustan (“te gustan las aventuras”). Estás ayudando a tu niño a aprender a hacer conexiones en sus pensamientos.

### REPASO A LA HORA DE LA COMIDA



#### ACTIVIDAD

3-5  
AÑOS

Mientras comen, pídele a tu niño que piense en su día preguntándole, “¿Cuál fue la MEJOR parte de tu día?” Haz que todos los que están a la mesa respondan. Luego pregunta, “¿Cuál fue la PEOR parte de tu día?” Otra vez haz que cada persona responda. Cuéntale lo que te ocurrió en el día y anímalo a preguntarle a los demás.

#### La Ciencia Tras La Acción™

Cuando tu niño escucha sobre las experiencias de los demás, comienza a aprender cómo entender el punto de vista de otras personas, una habilidad importante en la vida. Tu niño también está practicando como interactuar a través de la conversación y a evaluar sus experiencias del día, lo cual fortalece las conexiones familiares y convierte la hora de la comida en un momento divertido.



Haz que la hora de la comida sea interesante y atractiva. Puedes ayudar a los niños a desarrollar sus habilidades lingüísticas y de comunicación, conceptos matemáticos y científicos, ¡y también importantes habilidades para la vida! Prueba estas divertidas actividades para el desarrollo cerebral de los niños a los que cuidas.

#### ACTIVIDAD

2-5  
AÑOS

### EL VASO LLENO A LA MITAD



Cuando tu niño toma de un vaso, conversen sobre cuán lleno está dicho vaso. ¿Está un poco lleno? ¿Está lleno hasta la mitad?

#### La Ciencia Tras La Acción™

Cuando conversan sobre cuán lleno está el vaso, estás ayudando a tu niño a formar ideas básicas sobre las matemáticas. ¡También lo ayuda a aprender palabras nuevas!

#### ACTIVIDAD

2<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-4  
AÑOS

### CUÁNTOS



Mientras sirves comida con trozos (manzanas, galletas), pon tres trozos en el plato de tu niño y cuéntenlos en voz alta, “uno, dos, tres”. Luego pregunta, “Si quito uno, ¿cuántos quedan?” Pueden contar “uno, dos” juntos. Sigue agregando y quitando los tres trozos por el tiempo que tu niño disfrute este juego.

#### La Ciencia Tras La Acción™

Incluso los niños muy pequeños pueden ver la diferencia entre uno, dos y tres trozos de algo. Puedes desarrollar este sentido de número mostrando lo que sucede cuando agregas o quitas trozos. ¡Esto es el principio de la comprensión de las matemáticas!

#### ACTIVIDAD

3<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-5  
AÑOS

### ¡EL TAMAÑO DE LOS BOCADOS!



Usa la hora de la comida para hablar sobre lo que tienen en sus platos. Después de cortar la comida de tu niño y la tuya, toma un bocadito y cuenta cuántos trozos quedan. Después dile a tu niño que tome un bocadito y cuente cuántos quedan. ¡Túrnense una y otra vez hasta que se sientan llenos!

#### La Ciencia Tras La Acción™

Cuando hablan sobre lo que están haciendo provoca nuevas conexiones en el cerebro en desarrollo de tu niño. Cuando cuentas los trozos en tu plato mientras los comes, lo ayudas a aprender a contar mientras se divierte.



Haz que la hora de la comida sea interesante y atractiva. Puedes ayudar a los niños a desarrollar sus habilidades lingüísticas y de comunicación, conceptos matemáticos y científicos, ¡y también importantes habilidades para la vida! Prueba estas divertidas actividades para el desarrollo cerebral de los niños a los que cuidas.



### ANTES Y DESPUÉS



#### ACTIVIDAD

2 1/2-3  
AÑOS

Conversa con tu niño sobre cómo cambian los alimentos después de que los cocinas. Muéstrale a tu niño cómo un panqueque o una tortilla pasa de pastosa a sólida y cómo la pasta o el arroz quedan blandos cuando se hierven. Déjalo usar todos sus sentidos y que los toque antes y después (una vez que se enfríen). ¡Y conversen al respecto!

#### La Ciencia Tras La Acción™

Cuando le muestras a tu niño cómo cambian los alimentos lo anima a retener información que conoce sobre los alimentos y a ver y comprender cómo cambian cuando se cocinan. Mantener en mente dos cosas de esta manera y compararlas es una gran habilidad para desarrollar el cerebro.

### TROZO A TROZO



#### ACTIVIDAD

2-3  
AÑOS

Ofrécele a tu niño una fruta o vegetal entero, como por ejemplo una manzana. Hazle preguntas sobre cómo se ve la manzana, cómo se siente y cómo huele antes de cortarla. Después de cortarla, hablen sobre lo que perciben. ¿Cómo se ve, cómo huele, cómo se siente ahora? ¿Siempre tiene el mismo sabor?

#### La Ciencia Tras La Acción™

Es necesario pensar de forma flexible para comprender que una cosa puede verse diferente pero seguir siendo la misma, como una manzana, que puede estar entera o en rebanadas pero sigue siendo una manzana. Esta capacidad es importante para el aprendizaje y la creatividad. ¡Hablar interactivamente también es la mejor forma de desarrollar las habilidades del lenguaje de tu niño!

### COCINERO PEQUEÑITO



#### ACTIVIDAD

3-5  
AÑOS

Cuando estás cocinando, pídele a tu niño que te ayude con tareas simples y seguras. Mientras cocinas, pregúntale a tu niño lo que piensa que va a suceder cuando remueva los ingredientes o cuando agregue uno nuevo. Escucha lo que dice y luego conversen sobre lo que ven que ocurre.

#### La Ciencia Tras La Acción™

Este es un experimento científico de la vida real. Adivinar lo que va a suceder promueve la curiosidad de tu niño. Esto lo ayuda a amar el aprendizaje de por vida.



Visite **[GrowYoungBrains.org](http://GrowYoungBrains.org)** para más información sobre recursos para el desarrollo cerebral para programas de cuidado infantil.

