

# PASAMOS TIEMPO JUNTOS

Es una colección en tercera persona del plural.  
Nos centramos en aprender a disfrutar del tiempo juntos, niños y adultos, y, en la medida de lo posible, en hacer partícipes de nuestras actividades cotidianas a los niños y niñas.  
Comenzamos con una propuesta sencilla: ¡cocinar juntos!

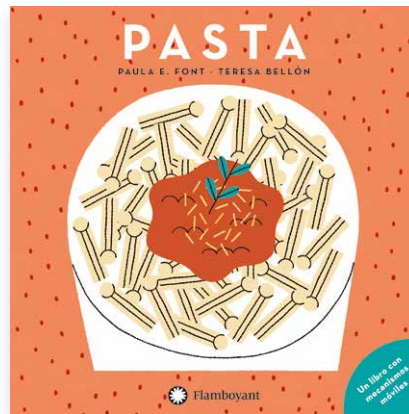
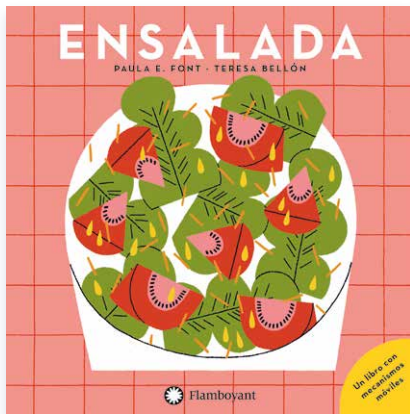


## PORQUE JUNTOS...

- **Aprendemos con el ejemplo:** porque no hay mejor manera de aprender que viendo de primera mano cómo se hacen las cosas. En la vida no todo son instrucciones, la actitud y el cuidado con el que se hacen las cosas también cuentan!
- **Reforzamos los vínculos que nos unen** y creamos complicidades.
- **Alimentamos la autoestima:** porque el sentimiento de ser útil es de los más capacitadores que existen. Además, aunque los niños todavía no lo pueden hacer todo, hay muchas cosas que sí pueden llevar a cabo.
- **El tiempo toma otro valor.** No siempre disponemos de todo el tiempo que desearíamos para estar juntos. Implicar a los niños en los quehaceres diarios también es una manera de ganar tiempo para compartir.

## Y PORQUE CUANDO COCINAMOS JUNTOS...

- Nos acostumbramos a **identificar alimentos** reales, tanto por su aspecto físico como por su textura y sabor.
- Aprendemos **vocabulario básico:** alimentos, cacharros y utensilios, acciones.
- Desarrollamos **buenos hábitos** alimentarios.
- **Toda la familia come el mismo menú** y facilitamos que los niños descubran una mayor variedad de alimentos, sabores y texturas de manera progresiva y natural. Nosotros nos ahorramos preparar platos diferentes para mayores y pequeños, al tiempo que el paladar de los más pequeños se va adaptando a los nuevos tipos de comida que va incorporando.



## SOBRE LA COLECCIÓN

- **Tiene manos y manitas**, porque hay cosas que es mejor que hagan las personas adultas (encender los fogones, usar el cuchillo) y otras que pueden hacer los niños (lavar un tomate, pelar un plátano).
- **Muestra los alimentos en diferentes estados:** por dentro/por fuera, crudos/cocidos, enteros/troceados.
- **Permite imitar las acciones a través de los mecanismos.** Así, el niño puede acompañar al adulto y mimetizar cada paso durante el proceso de elaboración de la comida. Y cuando ya no estamos en la cocina, podemos jugar y recordar cómo se prepara cada plato, explicárselo a otras personas, o, simplemente, rememorar la experiencia vivida y disfrutarla individualmente.
- **Va más allá de un imaginario de cocina**, porque incluye el factor humano en las ilustraciones (¡y en el tiempo verbal!) y lo hace sin hacer hincapié en el género, el vínculo entre los personajes o la edad (más allá de establecer la diferencia adulto/niño). Cualquiera puede sentirse representado.

● **¡No son solo recetarios!** Porque, además de preparar platos sencillos y sanos, lo que cuenta es compartir un rato juntos.

● Los tres libros pueden verse como un primero, un segundo y un postre, aunque **funcionan de manera independiente**. ¡Vosotros escogéis cuál es el momento ideal para cada plato! Además, utilizan **alimentos básicos y saludables** que se adaptan a la mayoría de las dietas.

● Las recetas que os proponemos son **compatibles con la lactancia materna** y con la filosofía del **Baby Led Weaning (BLW)** o alimentación complementaria dirigida por el bebé. Según la Asociación Española de Pediatría (AEP), el BLW es positivo porque permite que el niño vaya a su ritmo y explore los alimentos de manera progresiva e intuitiva, adaptándose a sus habilidades y sin esfuerzo. Esto favorece la autonomía y la transición hacia la comida adulta, al tiempo que disminuye el riesgo de sobrealimentación y obesidad en el futuro.

