



## “A la hora de las comidas”

*Consejos “fáciles” para convertir las horas de las comidas en experiencias placenteras.*

### **Haga planes con anticipación...**

#### **Forme el hábito:**

Póngase la meta de compartir de 3 a 5 comidas a la semana en familia. No tiene que ser la hora de la cena, cualquiera de los alimentos funciona.

#### **Todos ayuden:**

Podría parecer más fácil y rápido hacerlo todo usted mismo, pero el tiempo que le dedique a enseñarle a sus niños a ayudar, valdrá la pena. Deje que sus niños se encarguen de las partes seguras de cocinar, servir y limpiar.

#### **Modales:**

Comience temprano. Piense qué agradable serían las horas de las comidas si sus niños aprenden a lavarse las manos, viene a la mesa cuando los llamen, piden permiso para levantarse de la mesa, dicen “gracias y por favor” y limpian su lugar cuando terminan de comer- la MAYOR parte del tiempo (nadie es perfecto).

#### **Alimento para el alma:**

Una conversación agradable le hace al alma lo que los alimentos le hacen al cuerpo. Ponga en práctica estos consejos para comenzar una conversación o use sus propias ideas:

- Qué fue lo mejor que paso el día de hoy?
- ¿Cómo va tu proyecto escolar?

#### **"YUCK!":**

Si sus niños se niegan a comer a la hora de la comida, no se van a morir de hambre antes de la siguiente. Póngase la meta de que a la hora de las comidas tengan un ritual familiar agradable: “Esta bien que no comas, pero esperamos que te sientes a la mesa con nosotros” (PS. La clave es apegarse al horario de la siguiente comida- no les prepare una comida una hora después.)

#### **"Yo no tengo hambre":**

Esto generalmente se puede traducir en: “Me estoy divirtiendo tanto que no quiero parar de hacer lo que estoy haciendo”. Intente darle un tiempo de transición: “Nosotros comeremos en 10 minutos. Yo te llamare cuando sea tiempo de lavarte tus manos”.

#### **"OOPS!":**

Espere accidentes. Enfóquese en lo que se necesita hacer. “Juana vas a necesitar una esponja para limpiar el jugo”. Mantenga las toallas de papel y las esponjas en un lugar donde los niños los pueden alcanzar. Con los niños pequeños, usted necesitara hacer la limpieza.

Para mas ‘tips’ llame a Family Help Line: 800.932.4673



1602 2<sup>nd</sup> Avenue, Suite 410 • Seattle, WA 98101  
[www.parenttrust.org](http://www.parenttrust.org)

You may reprint these tip sheets, free and without permission, provided that you include the following copyright statement: © King County Library System, Parent Trust, and Washington State PTA.