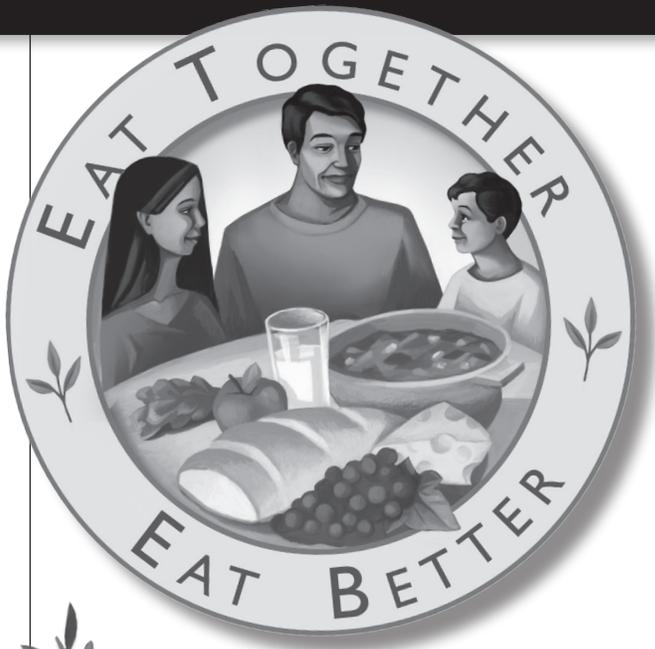


Ponga la mesa para su familia

Consejos simples para ayudar a que su familia coma junta más a menudo.



Nadie puede "saltearse" la cena. Cada uno de nosotros es importante.

- Agregue comidas en familia a su semana. Si la hora de la cena no es conveniente, pruebe con el desayuno, o almuerzos el fin de semana. Apunte a cuatro o más veces por semana, pero téngase paciencia y téngale paciencia a su familia para lograrlo.
- Haga que sea una prioridad. Sea flexible en cuanto a cuándo y dónde comer.
- Sea el mejor ejemplo para su hijo. Si usted bebe leche, su hijo posiblemente la beberá también. Si su hijo lo ve disfrutar de un vegetal nuevo, probará nuevas comidas. Si demuestra respeto y buenos modales, su hijo aprenderá de su ejemplo.

Los domingos miro los horarios de todos y elijo las noches en las que todos podemos comer juntos. No tiene por qué ser a la misma hora cada día, porque todos estamos ocupados.



Cocinen Juntos

- Que cada uno elija un plato favorito o un menú en la semana. Así todos sabrán que sus opiniones importan.

Yo pongo una lista de los menús para la semana en el refrigerador. Para algunos días, escribo lo que mis hijos pueden hacer para ayudarme antes de que vuelva a casa del trabajo.

- Para planificar las cenas, utilice MyPlate.gov como guía. Incluya al menos una porción de cada uno de los cinco grupos alimenticios: Vegetales, Frutas, Lácteos, Granos y Alimentos con Proteína. Tenga cuidado con los dulces y las comidas ricas en grasas.
- Muéstrela a los niños que la cocina es un lugar divertido donde pueden ver ciencia, arte y magia en acción. Los niños se enorgullecen de decir "¡lo hice yo!".

Compré una banqueta escalón resistente para que mi hija pueda ver el mostrador y ayudarme a preparar la cena.



Hablen Juntos

- Mantenga conversaciones alegres y relajadas. Dé a todos la oportunidad de hablar. Ría, cuente historias, pregunte acerca del día de cada uno. Deje las conversaciones serias y sobre disciplina para un momento diferente, que no sea durante una comida.
- Coman en una mesa. Es más fácil conversar y escuchar cuando nos vemos los unos a los otros.

A mi compañero y a mí nos gusta hacer sobremesa, con té y postre. Los niños ven en nuestro ejemplo que la mesa es un lugar agradable donde estar.

- Ayude a sus hijos a convertirse en personas que escuchan con atención. Pueden aprender a hacer preguntas y a valorar diferentes opiniones.
- Apague el televisor, los teléfonos móviles y demás artículos electrónicos, para concentrarse en pasar un rato ameno juntos.

Antes teníamos una TV al final de la mesa. Me di cuenta de que sabía más acerca de los personajes del programa que de mis hijos. Llevamos la TV a la sala de estar, y ahora conversamos más.



Celebren Juntos

- Cree una rutina para comenzar y para finalizar las comidas. Algunas familias encienden una vela, ponen música, dan gracias, o se toman de las manos. Espere a que todos hayan terminado para levantarse de la mesa.

Los viernes, mis hijos y yo comemos pizza. Es nuestra tradición para festejar el fin de la semana escolar y laboral, y para ayudarnos a conectarnos antes del comienzo del fin de semana.

- Cree una rutina para comenzar y para finalizar las comidas. Algunas familias encienden una vela, ponen música, dan gracias, o se toman de las manos. Espere a que todos hayan terminado para levantarse de la mesa.

Mi madre no cocinaba mucho, así que no tengo muchas recetas familiares. Aprendí a cocinar sola, y ahora tenemos algunas recetas favoritas, que todos disfrutamos.

- Lleve algo especial a la mesa: un dibujo de sus hijos, un trabajo escolar, una flor que encontraron durante una caminata.
- Coma lentamente para que todos puedan disfrutar la comida y la conversación.