

La hora de comer en familia: LA HORA Y EL LUGAR PUEDEN VARIAR

¡LAS COMIDAS FAMILIARES AYUDAN A LOS NIÑOS!

Los estudios han mostrado que las comidas en familia ayudan a los niños de muchas maneras.

COMPARTIR UNA SOLA COMIDA A LA SEMANA PODRÍA AYUDAR A SUS FAMILIARES A...

- ✓ Crear un patrón alimentario saludable.
- ✓ Desarrollar habilidades sociales fuertes.
- ✓ Sentirse conectados.
- ✓ Resistir comportamientos riesgosos.
- ✓ Sentirse más felices y sanos
- ✓ Aprender con más éxito.

¿CÓMO EMPEZARON OTRAS FAMILIAS A COMPARTIR LA HORA DE COMER?

“Trabajo turnos dobles, entonces mi familia nunca cenar juntos. Yo pensaba que si no podíamos cenar juntos, no vale la pena comer ninguna comida juntos. Luego hablé con un amigo que tiene un horario de trabajo como el mío. **Me dijo que en lugar de cenar juntos, su familia comen el desayuno y las meriendas juntos.** ¡Pronto estábamos compartiendo la hora de la merienda en familia!”

~Daniel, padre de 3 niños

“Mi familia no tiene una mesa. Yo pensaba que no podíamos comer comidas juntos si no teníamos una mesa. Un día, mientras volvíamos de la escuela, paramos para recoger comida para llevar. **Cuando llegamos a casa, en lugar de salir del coche, comimos juntos en el coche.** Fue cómodo y conveniente. Y no había distracciones. ¡Fue fantástico! Ahora hacemos esto como una vez cada dos semanas.”

~Teresa, mamá de 1 niño

“No tenía ni idea de cómo empezar las comidas familiares. Nunca comíamos juntos cuando yo era niña. A menudo daba de comer a mis niños por separado mientras limpiaba la casa. Cuando ellos estaban en la cama, yo comía sola. Un día, mi hijo estaba jugando en la casa de un amigo. Me dijo que la familia de su amigo comieron una merienda juntos después de la escuela. Me hizo pensar que esto tal vez podría funcionar para nosotros también. **Ahora comemos meriendas juntos los martes después de la escuela.** Funciona tan bien que quiero tratar de agregar otra comida en familia pronto.”

~Carla, mamá de 2 niños



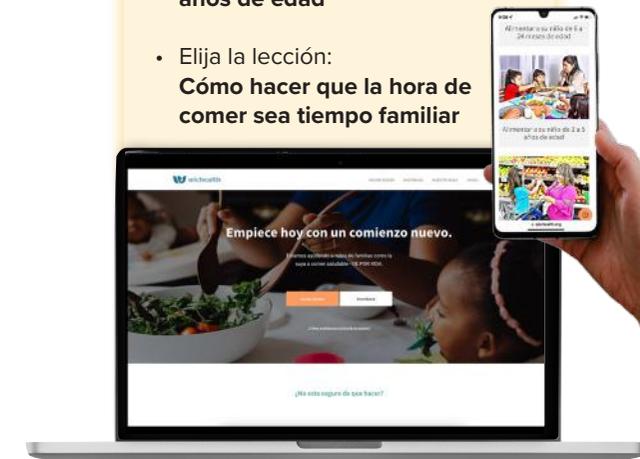
**LECCIÓN:
CÓMO HACER
QUE LA HORA DE
COMER SEA TIEMPO
FAMILIAR**

Tome esta lección para aprender:

- Maneras para lograr que su familia participe y se emocione para la hora de comer.
- Ideas y actividades para que su familia hablen y disfruten a la hora de comer.
- Consejos para involucrar a sus niños en planear y preparar las comidas.

Para empezar:

- Visite **wichealth.org**
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría: **Alimentar a su niño de 2 a 5 años de edad**
- Elija la lección: **Cómo hacer que la hora de comer sea tiempo familiar**



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.