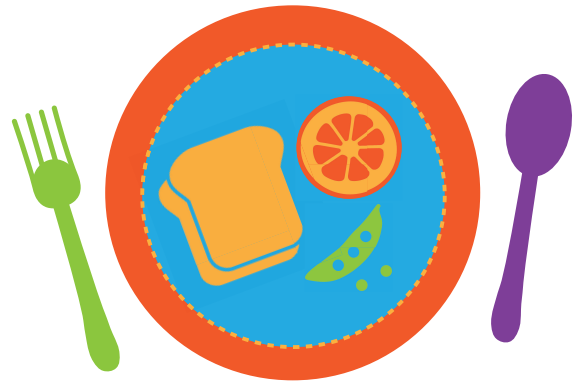




Charla familiar: Hora de comer

La **hora de la comida** puede ser ajetreada, pero es un excelente momento para conectarse con su hijo. Si su familia no acostumbra a socializar mientras come, intente que su hijo participe en la preparación de la comida o del refrigerio, o en la limpieza posterior, y hablen durante todo el proceso.



Bebé

Esté atento a la comunicación no verbal durante las comidas: ¿Su bebé gira la cara para indicar que ha terminado de comer?, ¿señala un alimento que quiere probar?

Agregue palabras para describir las acciones y opciones de su hijo.

- “Veo que señalas el cereal. ¿Te gustaría probar un poco? Demos un bocado grande. ¿Te gusta el sabor?”.

Niño pequeño

Construya oraciones en torno a la comunicación de una o dos palabras de su hijo.

- “Sí, la manzana es roja. ¿Ves algo más que sea de color rojo?”.

Hable con su hijo sobre la secuencia de rutinas a la hora de comer.

- “Primero lleno la olla con agua. Luego, la coloco sobre la hornalla. ¿Qué sigue?”.

Niño de preescolar

Haga preguntas abiertas para apoyar el pensamiento imaginativo.

- “¿Qué crees que comen los robots en la cena?”.

Desarrolle habilidades de clasificación y agrupación; pídale a su hijo que nombre los alimentos por color, sabor o sonido inicial. Dé pistas para que sea divertido.

- “Pensemos en todos los alimentos que sabemos que son dulces”.