

## Comidas estilo familiar– Sentarse a cenar: Edades 4 a 5

Sentarse juntos para cenar puede ayudarle a su niño a aprender:

- A servirse por sí solo
- Modales apropiados
- A tener conversaciones con los demás mientras escucha a los otros hablar



### Ideas para probar con su niño:

- Hablen sobre su día.  
**“Hoy fui a la tienda de comestibles y compré leche. ¿Qué hiciste hoy en la escuela preescolar?”**
- Pregúntele a otra persona en la mesa sobre su día. Anímelos a ser buenos oyentes mientras la otra persona está hablando.  
**“¿Por qué no le preguntas a tu hermano qué hizo hoy?”**
- Practiquen a servir los alimentos con los utensilios apropiados (tenazas, cucharas, tenedores) y describa lo que hay en la mesa.  
**“Tienes dos cucharadas de elote y cinco nuggets de pollo. Parece que hoy tienes ambas verduras y carne para la cena”.**

### Si su niño tiene dificultades:

- Recuérdele a su niño que tome turnos para hablar: “Es el turno del abuelo para que nos diga sobre su día, luego será tu turno”.
- Practique y enseñe los modales: usando utensilios, cómo usar la servilleta, masticar con la boca cerrada y pasar la comida.

### También:

- Permítale a su niño ayudarle a preparar y servir la comida.
- Compare alimentos y cantidades y use palabras como: más, menos, máximo, lo menos, un poco, mucho.

El Departamento de Aprendizaje Temprano del Estado de Washington y el Distrito Escolar de Richland consideran que los padres, las familias y los cuidadores son los mejores maestros de los niños pequeños. Esta guía de recursos, que forma parte de Bases Sólidas para la Escuela: Guía de Recursos para los Padres de Niños Pequeños, destaca una habilidad clave del desarrollo para **los niños de edades 4 a 5** que los padres pueden ayudar a mejorar en casa.



Adaptado de las *Normas de Desarrollo y Aprendizaje Temprano del Estado de Washington, 2012*: “Cómo servirse sólo las comidas estilo familiar”. *Crecer sano, Edades 4 a 5*, página 75