

A la hora de comer

Vinculación afectiva: Hay estudios que demuestran que la hora de la comida es uno de los momentos más importantes para estar reunidos en familia.

Catherine Snow y sus colegas de la Universidad de Harvard estudiaron cómo se desarrolla la capacidad de leer y escribir mediante el examen lo que sucede durante las comidas familiares. Determinaron que había mayor probabilidad de que los niños de edad escolar supieran leer y escribir mejor si los miembros de la familia interaccionaban a la hora de la comida. El niño se esfuerza por expresarse verbalmente para analizar, organizar y prever situaciones, cuando a la hora de comer la comunicación entre los adultos fomenta su interés por comunicarse.

Observa y escucha: ¿Tus niños escuchan lo que tú o los demás dicen? ¿Tienen la oportunidad de hablar, escuchar y turnarse para hablar? ¿Manifiestan el deseo de contarte lo que les sucedió durante el día? ¿Qué sonidos y palabras tratan de expresar? ¿Qué están tratando de comunicar?

Asimismo:

Con tu bebé

- Dale algunos utensilios de cocina (vasos de plástico, cucharas de madera) para que juegue mientras cocinas.
- Dile el nombre de la comida que está saboreando y habla de las comidas que le gustan.

Con tu niño pequeño

- Permítele que te ayude: déjalo cortar la lechuga para la ensalada, revolver la salsa para la pasta o poner servilletas en la mesa.
- Pídele que nombre las comidas que estás preparando o que juegue a ser el cocinero de sus muñecos mientras tú preparas la cena.

Con tu preescolar

- Mientras cenan, pídele que te cuente lo que hizo durante el día o cuéntale lo que hiciste tú.
- Puedes crear una tradición familiar para la hora de la comida, por ejemplo, cantar una canción que le guste o jugar al "veo-veo".

Estas recomendaciones para Born Learning fueron elaboradas por Mind in the Making, un proyecto de Families and Work Institute y New Screen Concepts.