



Estrategias Sociales y Emocionales:

Un Recurso para Educación de Primera Infancia



¡Compartir una comida juntos puede ser tanto educativo como agradable! Aquí hay algunas maneras excelentes de ayudar a su hijo a desarrollar hábitos sociales y emocionales saludables.

Preparar la comida:

- Puedes comenzar tu discusión sobre la comida que harás con leer un libro. Sugerencias: "Spaghetti with Yeti" de Adam y Charlotte Guillain y "Growing Vegetable Soup" de Lois Ehlert.
- Habla sobre el libro y el propósito de la comida que harás.
- Haga una lista de los ingredientes necesarios.
- Repase las reglas para la cocina, así como la etiqueta adecuada mientras come.



Maneras de tener éxito en la cocina:

- Hable de los cuchillos, específicamente las razones por las que un adulto solo debe usar cuchillos afilados.
 - Hable con su hijo/a sobre por qué los aparatos, como una estufa, un microondas, una licuadora, un lavaplatos, un triturador de basura, etc., solo deben usarse con un adulto.
 - Repase los "artículos calientes" en la cocina, como la estufa o el horno, explicando el peligro de altas temperaturas.
 - Explique la importancia de un "cuerpo de escucha" mientras trabaja en la cocina, como seguir instrucciones y escuchar activamente.
 - Sea un modelo para su hijo cuando trabaje en la cocina y hableles sobre manos útiles y palabras amables cuando trabajen juntos.



Comer juntos:

- Practique hábitos saludables como lavarse las manos antes de comer.
- Muestre modales esperando hasta que todos se hayan sentado antes de comer y use palabras como "por favor", "gracias" y "perdón".
- La hora de la comida es una gran oportunidad para conversar sobre temas positivos: un día, la comida, intereses especiales, etc.
- Modele hábitos alimenticios saludables, tales como opciones nutritivas, porciones apropiadas y probar nuevos alimentos.
- Anime a su hijo a permanecer sentado tranquilamente durante la cena, así como a comer la comida en lugar de comer un bocadillo más tarde.
- Establecer expectativas y consistencia positivas a la hora de comer puede llevar tiempo y esfuerzo,
- ¡Pero vale la pena! Los niños disfrutarán de la hora de la comida cuando haya expectativas claras establecidas y puedan ser parte del proceso.

Mantenerse Positivo/a:

- ¡Darle comentarios positivos a su hijo/a puede ser muy efectivo! Reconoce cuando su hijo/a está tomando decisiones positivas:
 - "Gracias por ayudarme a planear la cena esta noche. ¡Me encanta trabajar juntos!"
 - "Me encanta cómo estás usando tu voz interior en la mesa de la cena".

