



¡HABLEMOS! LLEVANDO AL MÁXIMO LOS BENEFICIOS DE LA COMIDA EN FAMILIA



Se habla mucho en el mundo de la crianza de los hijos sobre la importancia de conectarse como familia a la hora de la comida, con buenas razones. La investigación muestra que algunos de los beneficios pueden incluir un mejor rendimiento académico, una mejor auto estima, un mayor sentido de resistencia y adaptación, un menor riesgo de abuso de sustancias, un menor riesgo de embarazo adolescente, un menor riesgo de depresión, una menor probabilidad de desarrollar trastornos de la alimentación y tasas más bajas de obesidad. Hoy su hijo o hija aprendió la importancia de las conversaciones durante la hora de la comida y adquirió herramientas para liderar y participar en una conversación familiar a la hora de la comida.

Como parte de la lección de hoy, su hijo o hija hizo su propio frasco o caja de "hablemos – herramientas para iniciar la conversación." Puede llenarse con ideas para comenzar una conversación en casa.

ACTIVIDAD EN LA CASA

Otra forma de entablar una conversación a la hora de la comida es crear un libro de recetas familiares. Tómese un tiempo para que cada miembro de la familia haga una lista de sus comidas o platos favoritos. Como grupo, elija las favoritas y compílelas en un libro de recetas familiares.

Puede usar una carpeta de tres anillos como libro y llenar las páginas con recetas e imágenes. ¡Toda la familia puede participar en la decoración de la portada y en intercambiar ideas para ponerle un nombre divertido al libro de recetas!

VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

¡Muévelo! La importancia del ejercicio diario

El ejercicio es importante tanto para el cuerpo como para la mente. Ayude a su hijo o hija a experimentar los beneficios del ejercicio haciendo que participe en la siguiente actividad, que le muestra a su hijo o hija las diferentes sensaciones y sentimientos en el cuerpo y la mente antes y después del ejercicio.

Marque una hoja grande de papel con dos columnas: antes y después. Pídale a su hijo o hija que describa

cómo se siente. Anime a su hijo o hija a que piense en sus sensaciones corporales, en qué estado de ánimo se encuentra y qué le está diciendo su cuerpo. Escriba las respuestas en la columna de "antes." Luego, guíe a su hijo o hija a través de una serie de ejercicios como saltos en tijeras, marchas con las rodillas, flexiones o sentadillas. Después de unos minutos, haga que su hijo o hija describa cómo se siente ahora y anote las respuestas en la columna de "después." Para concluir, hable con su hijo o hija sobre los beneficios para la salud del ejercicio, que pueden incluir el mantenimiento de la salud en general, el desarrollo de huesos y músculos saludables, un aumento en la flexibilidad y el sentirse bien.

