

SIÉNTATE A
COMER EN
FAMILIA.



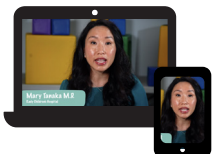
¿CUÁNDO COMIMOS JUNTOS ESTA SEMANA?

Marque una casilla por cada día
que comieron juntos:

- ☐ LUNES
- ☐ MARTES
- ☐ MIÉRCOLES
- ☐ JUEVES
- ☐ VIERNES
- ☐ SÁBADO
- ☐ DOMINGO



COME EN
FAMILIA



PARA VER EL VIDEO Y PARA
MAS INFORMACIÓN VISITA
NUESTRA PÁGINA:

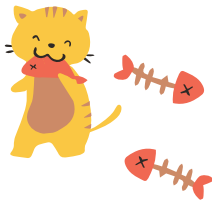
WWW.MYGROWINGMIND.COM

WWW.MYGROWINGMIND.COM



GROWING MINDS 
In partnership with **KOH'S**
Careso

WWW.MYGROWINGMIND.COM



¿Sabías que comer en familia puede ayudarle a tus hijos a que les vaya mejor en la escuela, a que tengan mejor autoestima y ayudar a prevenir el sobrepeso?

Siéntate a comer en familia.

Comer en familia es bueno para la salud física y mental.



AL COMER EN FAMILIA, LOS NIÑOS APRENDEN CÓMO ELEGIR ALIMENTOS **SALUDABLES**, **REDUCE EL ESTRÉS** Y **HACE QUE LOS NIÑOS SE SIENTAN SEGUROS Y AMADOS.**



Para aprovechar al máximo las comidas en familia te recomendamos que hagas lo siguiente:

1. **PON EL EJEMPLO** y come los alimentos que quieres que tus hijos coman, esto incluye frutas y verduras frescas. Los niños copian lo que ven, o sea que **si quieres que tus hijos coman verduras, ¡también cómelas tú!** Comer en familia les enseña a tus hijos buenos hábitos alimenticios y también es una oportunidad para enseñarles buenos modales.

2. **APROVECHA ESTE MOMENTO PARA ESCUCHAR Y HABLAR CON TUS HIJOS.** Hazles

preguntas como “¿Qué aprendiste hoy en la escuela?” ó “¿Qué fue lo más divertido de tu día?” Pon atención a sus respuestas. **Cuando escuchas a tu hijo demuestra que lo valoras y lo respetas.** ¡También cuéntales sobre tu día! Además, todos comerán menos cuando coman más despacio y hablen más juntos.

3. **DEJA QUE TODA LA FAMILIA AYUDE A PREPARAR LA COMIDA.** ¡Hasta los niños pequeños pueden ayudar! **Es más probable que tus hijos coman los alimentos que ellos mismos ayudan a preparar.**

Haz las comidas familiares fáciles y **empieza con pasos pequeños.** Planea con familia el menú para toda la semana hagan una lista de compras juntos. Asegúrate de incluir una fruta, verdura o ensalada con cada comida.



¡Y no se les olvide guardar los teléfonos cuando están comiendo en familia!!

Come con tus hijos en familia para que aprendan a comer SALUDABLE, para formar una RELACIÓN FAMILIAR FUERTE, y para que tus hijos tengan BUENA AUTOESTIMA.

