

LA HORA DE COMER ES LA HORA DE HABLAR

CONSEJOS PARA CONVERSACIONES ENTRE LA FAMILIA



Una buena nutrición combinado con actividades que enriquecen el lenguaje, como hablar, leer y cantar, apoyan el desarrollo temprano del cerebro y el lenguaje de los niños. Cuando habla con sus niños acerca de los alimentos nutritivos, usted los ayuda a desarrollar su vocabulario y los hábitos saludables alimenticios.

Estos son algunos consejos sobre cómo sacar el máximo provecho de los momentos cotidianos, como ir de compras al supermercado y la hora de comer, para hablar, leer y cantar sobre los alimentos saludables durante el día.

HABLEN ACERCA DE LOS ALIMENTOS SALUDABLES.

Diviértanse conversando durante la hora de la comida y la merienda.

- Use palabras como “dulce, cremoso, crujiente” para describir cómo los alimentos se sienten, saben y huelen.
- Cuenten o comparen las diferentes figuras y tamaños de los alimentos. Pregunte: “¿Cuántas fresas hay en tu plato?” o “¿Cuál manzana es la más grande? ¿Grandísima?”. Esto apoya las destrezas tempranas de matemáticas de sus niños.
- ¿De dónde vienen los alimentos? Hable sobre cómo los alimentos, como las bananas o las manzanas, crecen.
- Inventen rimas divertidas sobre los alimentos, como *fana, bobana, fifa, banana*.

LEAN JUNTOS TODOS LOS DÍAS.

Nunca es muy temprano para leer con su bebé.

- Lean las palabras que vean a su alrededor, en el supermercado o en el mercado de granjeros.
- Lean libros sobre los alimentos cuando vayan y regresen de hacer la compra en el supermercado.
- A la hora de ir a dormir, acórrúquense y lean un libro relacionado a su cultura y los alimentos que coman.

CANTEN CANCIONES DIVERTIDAS SOBRE LOS ALIMENTOS.

Canta puede ayudar a entusiasmar a sus niños acerca de los alimentos saludables.

- ¡Cante con su bebé canciones divertidas sobre alimentos saludables! Pueden cantar una canción “Ensalada de frutas” o “Manzanas y bananas”.
- Mientras cocina con sus niños, inventen una canción divertida sobre los ingredientes que usan para cocinar.
- Canten sobre los beneficios de comer frutas y vegetales; por ejemplo, “¡Las zanahorias son buenas para tus ojos!”.



PARA MÁS CONSEJOS E INFORMACIÓN, VISITE HABLARENSEÑAR.ORG.

