

Enseñar modales al comer

Hacer las comidas agradables con frecuencia puede ser difícil con los niños pequeños. Enseñar a los niños buenos modales les ayuda a saber cómo deben actuar y lo que se espera. Utiliza estas ideas para ayudarte a enseñarles buenos modales en la mesa y hacer de las comidas un tiempo agradable.

Modales en la mesa a enseñar

- ◇ Lavarse las manos antes de comer
- ◇ Decir "por favor" y "gracias"
- ◇ No se permite juguetes en la mesa
- ◇ No tirar o lanzar comida
- ◇ No hacer ruido con los cubiertos
- ◇ No escupir la comida
- ◇ Quedarse en su asiento hasta que hayan terminado de comer
- ◇ Utilizar los cubiertos en vez de las manos (cuando sea apropiado)



Cómo manejar el mal comportamiento

Cada niño es diferente y la manera de educar a uno va a ser diferente de otro. A veces es mejor ignorar el mal comportamiento como golpear la mesa. Otras veces es mejor con tacto desalentar el comportamiento como es el recordarles que digan "por favor" antes de recibir una segunda porción. Incluso a veces puede ser apropiado quitar al niño de la mesa y explicarle que sus acciones no son aceptables. Descubre qué te funciona mejor para ti y para cada niño. Ser consistente es la clave, por lo que con amabilidad ve reforzando los buenos modales hasta que se formen buenos hábitos.

Expectativas a establecer

Habla sobre lo importante que son los buenos modales y crea expectativas realistas con los niños de edad preescolar. Motívalos a que sean personas amables. Pídeles que hagan dibujos de las reglas para ayudarles a recordar. Mientras comen, pídeles que te recuerden las reglas. Sírveles de ejemplo. Muestra buenos modales y haz amena la conversación porque están aprendiendo cuando te observan.

Michigan Office

139 W Lake Lansing Rd, Suite 120 • East Lansing, MI 48823
Telephone: (800) 234-3287 • Fax: (517) 332-5543

Association for Child Development

www.acdkids.org

Illinois Office

4415 W Harrison St, Suite 535 • Hillside, IL 60162
Telephone: (800) 284-5273 • Fax: (708) 236-0872

Los demás programas de asistencia nutricional del FNS, las agencias estatales y locales, y sus beneficiarios secundarios, deben publicar el siguiente Aviso de No Discriminación: De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf. y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (1/2016)