



Aprovechando al maximo comida familiar

Sentarse juntos por la cena tiene beneficios por toda la familia. Los estudios recientes han mostrado que los niños en particular exhiben beneficios incluyendo:

- Conducta mejor en la escuela
- Vocabulario mas fuerte
- Autoestima más alta
- Un sentido fuerte de resistencia
- Tasas más bajas de obesidad
- El riesgo reducido de depresión
- El riesgo reducido del abuso de drogas y desordenes alimentarios

¿Están listos para empezar la conversación? Hay algunas maneras para empezar una conversación:

- ¿Cómo están tus amigos a la escuela?
- ¿Qué aprendiste hoy? ¿Alguna cosa sorprendente?
- ¿Cuál era la mejor parte del día?
- ¿Cuál es tu personaje favorito de un libro y porque?
- ¿Si podías viajar en cualquiera parte del mundo, donde irías?
- ¿Si podías ser cualquier animal, cual animal serías?
- ¿Si tenias tres deseos, que desearías?
- ¿Qué es una manera que podemos mostrar amor sin palabras?
- ¿Qué es un acto de generosidad que mostraste hoy?
- ¿Qué es una acción de salud que hiciste hoy?
- ¿Qué podemos hacer como una familia por ser más saludables? Y ser una gran diversión?
- ¿Qué piensas como el mundo será en el ano _____?
- ¿Sabes el historio de...
 - Como recibiste tu nombre?
 - Como tus padres conocieron?
 - Como era la vida cuando tus abuelos eran jóvenes?

Estos son recomendaciones, y se estimulamos a ser creativos en creando sus propias conversaciones. Lo más que usan preguntas indefinidas contra una pregunta “si” o “no”, lo más rico será la conversación. Proveemos otros iniciadores de conversación en nuestro calendario mensual, entonces por favor visita nuestro sitio.