



Cuando tus **hijos cuentan con personas -padres o cuidadores-** que les ofrecen vínculos afectivos fuertes, **se sienten felices y tienen más confianza para explorar el mundo por sí mismos.** De igual manera, los niños que crecen en **un entorno amoroso y lleno de cuidado** crean una inclinación a ser **independientes** y son **firmes al expresar sus ideas y sentimientos.**



## TE CONTAMOS ALGUNAS ACTIVIDADES PARA SU DESARROLLO:

### 1. A COCINAR JUNTOS



★ De acuerdo con lo anterior, **cocinar en familiar es una de las actividades más importantes y divertidas para hacer con tus hijos.**

Preparar alimentos no es solo un deber, **también es una demostración de amor.** Tus niños explorarán otras formas de expresar sus sentimientos y entretenerse cocinando contigo y el resto de la familia.

★ **Además,** aprenderán a ser más **agradecidos por los alimentos que tienen a su alcance,** y el esfuerzo y valor que ponen quienes preparan a diario sus comidas.



### 2. VAMOS A DAR LAS GRACIAS

★ Esta puede ser una costumbre que apropien justo antes de empezar a comer. **Cada integrante de la familia agradecerá por algo que lo haga sentir bien,** pueden ser los alimentos que está a punto de consumir, por el hogar o por las personas que se encuentran alrededor.

★ **Dar las gracias y mostrarles la importancia de esta palabra** es un valor que les enseñará a ser conscientes de todo lo que los rodea, **aprenderán a apreciar lo que tienen y entenderán las diferentes circunstancias de la vida.**



### 3. A LIMPIAR LA COCINA EN FAMILIA



★ Una vez termina el momento de comer, **se debe disponer de tiempo para lavar y organizar los platos,** es una dinámica que les enseñará el valor del esfuerzo y trabajo en equipo. También, comprenderán que **todos pueden ser colaborativos y hacer las mismas actividades sin importar el género o la edad.**

★ Serán personas más **empáticas con su entorno y entenderán como dar lo mejor de ellos para que todo salga conforme al plan.** Y sí, limpiar la cocina puede ser una **actividad muy enriquecedora para crear un vínculo afectivo.**