

★ 3 JUEGOS PARA TRABAJAR ★

LA CRIANZA POSITIVA EN FAMILIA

1

¡VAMOS A IMITAR!



DURACIÓN:
30 MINUTOS

- ★ Primero, coloquen en una bolsa los nombres de los integrantes de la familia. Pídanle a cada miembro que seleccione un papel. Después, reúnanse alrededor de la mesa y asegúrense de actuar como el personaje que les correspondió.
- ★ Esta actividad no solo traerá risas, sino que también nos permite analizar cuáles de nuestros comportamientos son negativos o no transmiten el mensaje que queremos.



2

HABLEMOS CLARO



DURACIÓN:
40 MINUTOS

★ Ya sea cocinando o al momento de comer, plantea junto a tus hijos un tema de debate. Puede que aún no sepan ni reconozcan cuál es la mejor forma de transmitir su opinión, así que no elijas un concepto difícil. Intenta hablar de algo más sencillo como los personajes de su caricatura favorita.

★ Cada vez que hable adecuadamente, celebra este logro y dile que valoras muchísimo su buena actitud. Si asume un comportamiento errático, invítalo a replantear lo que está diciendo, utilizando otras palabras.



3

¡RETOS EN LA COCINA!



DURACIÓN:
20 MINUTOS

★ A la hora de preparar los alimentos invita a tu hijo a compartir contigo esta labor. Demuéstrale que confías en sus capacidades y que estarás a su lado en caso de que tenga alguna duda. Después de dejar claro este punto, pídele que asuma retos simples. Por ejemplo, desgranar la mayor cantidad de alverjas en pocos minutos, darte ideas de ensaladas y encontrar los ingredientes en la despensa, o alistar la mesa y elegir la vajilla.

★ Asumir responsabilidades le permite al niño comprender que es capaz y que tiene un padre de familia que lo deja expresarse y ante quien puede acudir en caso de que se presente una situación difícil o complicada.

.....

NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES

