
Carta a las familias acerca de las horas de comer

Apreciadas familias:

Entre las ventajas de una guardería infantil en un hogar se cuenta que podemos desayunar, almorzar y merendar casi de la misma forma que su familia. Nuestras horas de comer y merendar son momentos especiales. Los niños ayudan a poner la mesa, nos sentamos y comemos juntos y, al terminar, los niños ayudan a limpiar. A ustedes podría sorprenderles ver a un niño de dos años sirviéndose leche de una jarra pequeña en un vaso. Ustedes también podrían ver a nuestros niños preescolares pasándose los tazones de alimentos y sirviéndose ellos mismos o ayudando a limpiar leche derramada. Mientras comemos, nosotros conversamos sobre lo que hacemos durante el día y sobre la comida que les he preparado por primera vez. A menudo, los niños ayudan a preparar alimentos y meriendas nutritivos y se sienten orgullosos de poder hacerlo.

Las horas de comer y las actividades relacionadas como poner la mesa, lavarse las manos, hablar con otros en la mesa y lavarse los dientes son excelentes oportunidades de aprendizaje. Las comidas y las meriendas le brindan al niño la oportunidad de sentirse atendido y, al mismo tiempo, de adquirir destrezas de cuidado personal, de comunicación y destrezas sociales. Las horas de comer también les ofrecen a los niños oportunidades de comenzar a poner en práctica las buenas maneras y unos hábitos saludables.

Las siguientes son unas cuantas maneras en las cuales podemos trabajar cooperadamente:

- **Por favor, háblenme de las comidas en casa.** ¿Qué le gusta comer y beber a su niño? ¿Qué alimentos prefiere? ¿Qué alimentos no le gustan? ¿Ustedes tienen comidas especiales? ¿De qué hablan ustedes? Sabiendo esto, yo podré hablarle sobre las comidas con la familia y servirle algunos de los mismos alimentos. Esto le servirá al niño para sentirse conectado con ustedes durante el día.
- **Vengan cuando puedan y participen en una merienda o comida.** A su niño y a mí nos encantará que ustedes vengan a visitarnos. Además, ustedes podrán ver lo que hacemos, hacernos preguntas y ofrecernos sugerencias. Por supuesto, si están lactando a un bebé, siéntanse libres para venir en cualquier momento. Yo puedo ofrecerles un lugar tranquilo donde alimentar a su bebé sin interrupciones.
- **Coméntenme si hay algún cambio en la dieta o los hábitos alimenticios de su niño.** Por ejemplo, infórmenme cuando su pediatra recomiende darle nuevos alimentos a su bebé. Después de dárselos por primera vez en casa, yo se los daré aquí. Además, podremos trabajar cooperadamente cuando su bebé deje de lactar o de tomar el biberón. Infórmenme también si el apetito de su niño caminador está cambiando o si su niño en edad preescolar o escolar se rehúsa a comer algo que antes le gustaba.
- **Compartan cualquier información necesaria para mantener sano a su niño.** Infórmenme por ejemplo si su niño es alérgico a algún alimento o si tiene tendencia a atorarse o atragantarse. Por favor, infórmenme sobre cualquier cambio que ocurra.

Trabajando cooperadamente, podremos convertir las horas de comer en experiencias de aprendizaje agradables y valiosas para su niño.

Atentamente,

Copyright © 2009 by Teaching Strategies, Inc.

All rights reserved. No part of this text may be reproduced in any form or by any electronic or mechanical means, including information storage and retrieval systems, without prior written permission from Teaching Strategies, Inc., except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

The publisher and the authors cannot be held responsible for injury, mishap, or damages incurred during the use of or because of the information in this book. The authors recommend appropriate and reasonable supervision at all times based on the age and capability of each child.