



# La importancia de la hora de comer para el desarrollo socioemocional

La hora de comer tiene una función importante en el desarrollo socioemocional. Los niños pueden enfrentar desafíos al probar comidas nuevas, al aprender nuevas rutinas y destrezas, y al escuchar a su cuerpo. Por lo tanto, la hora de comer es una oportunidad para conectarse con los niños pequeños y ayudarles a crear una relación saludable con la comida.

Los adultos pueden seguir estas sugerencias para apoyar a los niños durante la hora de comer:



Usar lenguaje positivo cuando describan la comida, por ejemplo, "¿hace que tu barriga se sienta feliz?"



Permitir a los niños que se sirvan y les avisen a los adultos cuando se sientan satisfechos o si aún tienen hambre puede ayudarles a aprender a tomar decisiones y a fortalecer la confianza.



Sentarse y comer con los niños es una oportunidad para que los adultos conecten con el niño.