



Vida  
Sana



Compartir en  
Familia

Redacción

---

## Enseña a tu hijo las normas básicas de la mesa desde pequeño

---

No comer con las manos, usar correctamente los cubiertos, no levantarse antes de haber terminado o comer con la boca cerrada son algunas de las normas básicas que debemos inculcar a nuestros hijos e hijas en la mesa. Empieza a ponerlas en prácticas en estas fechas tan señaladas.

A partir de los 2 años, más o menos, todos los niños empiezan a comer en la mesa con los demás adultos. Es en este momento cuando debemos empezar a **introducir las**

**normas básicas de comportamiento** al comer, con paciencia y calma, pero sin dejar al pequeño traspasar ciertos límites, sobre todo cuando estemos comiendo en un restaurante o con desconocidos.

### ¿Qué normas enseñarle?

Hay muchas normas a la hora de comer en la mesa, pero no hace falta que se las enseñes todas a la vez ni pretendas que tu hijo de 2 años coma como si estuviera en presencia de los reyes... Es suficiente con que le inculques gradualmente las principales normas:

Permanecer bien sentado a la mesa y no levantarse en ningún momento hasta que se haya terminado de comer. No gritar. Comer con cubiertos y no con las manos (a no ser que sea algo que se suele agarrar con las manos). Comer con la boca cerrada y no enseñar la comida. No empezar a comer antes de que se haya sentado todo el mundo. Jugar con la comida o la bebida. Balancearse con la silla ya que puede ser peligroso.

Esto es lo básico que todos los niños deben tener en cuenta, aunque deberás ir introduciendo cada norma gradualmente y de acuerdo a la edad del pequeño.

### Consejos para aprender buenos modales

Explícale qué se debe hacer y qué no de manera sencilla para que lo pueda entender. Actúa conforme lo dicho, los niños aprenden por imitación. Practica en un contexto, por ejemplo, jugando a que estáis en un restaurante con sus muñecos. Empieza por una sola norma y repítela a menudo. Cuando la tenga interiorizada, pasa a la siguiente. Si no obedece, impón al momento una consecuencia (por ejemplo, nada de dibujos después de comer). Elógiale cada vez que coma correctamente y cumpla las normas para reforzar sus actitudes positivas.

Lo importante es crear una serie de hábitos que el niño irá interiorizando poco a poco, acostumbrándose así a los buenos modales en la mesa.

EXPERTO:  
Compartir en Familia  
Redacción

**Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.**