

## Enseña a tu hijo a tener buenos modales en la mesa

Sin lugar a dudas, resulta bastante desagradable ver comer a una persona con la boca abierta, masticar haciendo ruidos o hablar con la boca llena; solo por citar algunas de las conductas desagradables con las que nos podemos encontrar alguna vez al asistir a un restaurante o a alguna comida. Si es que nunca se ha visto en esas circunstancias, déjeme decirle que tiene mucha suerte. {easycgments}

Aprender a comer y a comportarse de acuerdo a los cánones de nuestro medio social, es un aprendizaje que forma parte de nuestra socialización y su valor radica en la adquisición de pautas culturales. Los padres son los encargados de dar el ejemplo para que sus hijos aprendan a comportarse a la hora de las comidas. Esto comprende no solo enseñarles la forma adecuada de comer, utilizar los cubiertos o poner la mesa; deben también enseñarles a tener una actitud correcta hacia las demás personas; pues los modales son un parámetro de valoración social. A continuación damos algunas sugerencias de conductas de etiqueta básicas en la mesa, que deberían enseñarse a los niños desde edades tempranas:

- Lavarse las manos antes de sentarse a la mesa.
- Sentarse bien en la mesa, sin apoyar los codos o la cabeza en las manos.
- Desdoblar la servilleta y colocarla sobre las rodillas; solo si son muy pequeños se les puede colocar la servilleta en el cuello. Enseñarles que deben usar la servilleta para limpiarse antes y después de beber o para limpiarse alguna mancha de comida.
- Esperar que todas las personas estén servidas para empezar a comer.
- Utilizar bien los cubiertos saber dónde colocarlos mientras comen.
- Deben comer con la boca cerrada, no hablar con la boca llena, tampoco masticar haciendo ruidos.
- No permitir que jueguen con la comida o que la tiren.
- Comer en pequeños trozos, no debe arrojarse la comida sobre el plato una vez que ha sido masticada.
- No beber atropelladamente, ni hacer ruidos.
- No interrumpir a otros mientras estén hablando.
- No hablar temas groseros.
- No levantarse antes de que todos hayan terminado. Reiteramos que los niños imitan el comportamiento de sus padres, por tanto no caer en el famoso dicho: "Haz lo que yo digo, pero no lo que yo hago". Al enseñar conductas sociales, debemos predicar con el ejemplo. A medida que van creciendo, se pueden ir incorporando nuevos modales. Sea paciente, porque como cualquier aprendizaje, toma tiempo. La práctica hará que aprendan los buenos hábitos y harán que el compartir la mesa con ellos sea una experiencia agradable.