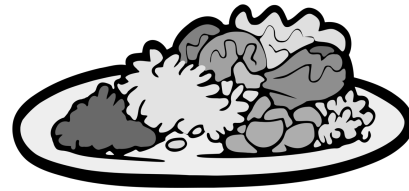


Altere Su Vida con Comidas Familiares



5 Consejos para Practicar:

1 Apaga todos los telefonos, electronicos.

Antes de cocinar y comer, asegúrese de que todas las distracciones estén apagadas. En cambio, use el tiempo para conectarse y hablar entre todos.

2 Túrnense para hacer la cena.

Asigne la responsabilidad a un miembro de la familia cada día de la semana. Planifique las comidas diarias. Compre comestibles para ingredientes durante los fines de semana. Piense en preparar comidas usando recetas transmitido de generación en generación.

3 Experimento.

Las comidas familiares son una gran oportunidad para probar nuevas comidas. Considere usar una fruta, verdura o carne. Se puede usar ingredientes que nunca has usado antes. Si es un plato o ingrediente internacional, considere enseñando a sus hijos sobre el país y la historia del artículo en particular.

4 Prepare la mesa y lave los platos en familia.

La responsabilidad debe ser compartida entre todos los miembros de la familia. La persona que cocina debe recibir ayuda de principio a fin de la comida, desde la preparación hasta la limpieza. Haga de esto un ritual para su familia.

5 Use el tiempo de calma.

Técnicas como la respiración profunda y la creación de espacio personal son buenas maneras de obtener incomodidad de nuestros sistemas. Si está al aire libre o en público cuando su hijo tiene berrinche, priorice la seguridad y luego encuentre un lugar seguro para ayudar al niño a practicar la calma abajo. Recuerde, no debe usarse como castigo, sino para enseñarle al niño la autorregulación. ¡Estas mismas soluciones se pueden aplicar a los adultos!

Source: Mindful Living Network April 2018

<https://www.mindfullivingnetwork.com/altar--your--life--with--family--meals/>

