



Do:
Make it fun and interesting



Don't:
Create conflict

CONVERSATION STARTERS

Ages 2-7

- If you had superpowers, what would they be?
- What made you happy today?

Ages 8-13

- What was your favorite book or movie from last year?
- Question game. Which do you like more: Dogs or cats? Chocolate or vanilla? Summer or winter?

Ages 14-100

- If you had one week, a car full of gas, a cooler full of food and your two best friends, where would you go and what would you do?



Tip #3:
Connect

Family Meals: MORE IMPORTANT THAN YOU THINK

Family meals are a great time for parents and kids to connect!

Do talk about:

- **How you can help:** Anyone need my help with schoolwork, projects, or attendance at an upcoming school event?
- **Weekend and vacation plans:** Let's plan our next family weekend or vacation!
- **Current events:** Take on serious topics about the world and stay away from angry opinions.
- **What everyone wants to eat:** Talk about foods your family loves. This might be a good time for planning the next family meal.

Don't talk about:

- **Chores:** Avoid using dinner time to remind your kids about their chores.
- **Politics:** Avoid this topic, especially if there are opposite views among family members.
- **What everybody is eating:** Avoid commenting on everybody's food choices. This might be a sensitive topic that might lead to eating disorders or picky eating behaviors.





SI:
Haga la cena divertida e interesante!



NO:
Genere conflicto!

TEMAS PARA INICIAR UNA CONVERSACION

De 2-7 años

- Si tuvieras superpoderes, cuales te gustaría que fueran?
- Que te ha hecho feliz el día de hoy?

De 8-13 años

- Cual fue tu libro o película favorita del año pasado?
- Juego de preguntas: Que te gusta más, perros o gatos? Chocolate o vainilla? Invierno o verano?

De 14-100 años

- Si tuvieras una semana, un carro lleno de gasolina, una nevera llena de comida y tus dos mejores amigos, ¿a dónde irías y qué harías??



Consejo #3: Coneccion

Comidas en Familia: MAS IMPORTANTES DE LO QUE PIENSAS

Las comidas en familia son un buen momento para que padres e hijos se conecten!

Hable de:

- **Alguien necesita mi ayuda?** Pregunte si alguien necesita ayuda con algún proyecto escolar, evento, o tarea.
- **Planee el fin de semana o las vacaciones:** Que piensan si planeamos nuestras próximas vacaciones?
- **Eventos de actualidad:** Hable de temas importantes del mundo, pero evite opiniones que causan disputas.
- **Que comidas les gustan a todos:** Hablen de las comidas que todos disfrutan. Este puede ser un buen momento para planear la próxima cena.

Evite hablar de:

- **Responsabilidades:** Evite hablar de las responsabilidades que les ha asignado a sus hijos, mientras están cenando.
- **Política:** Es mejor evitar este tema, especialmente si hay puntos de vista opuestos entre los miembros de la familia.
- **De lo que están comiendo:** Evite comentar acerca de lo que cada uno escogió para comer. Esto es un tema sensitivo y puede llevar a trastornos alimenticios o que los niños sean rebeldes con la comida.

