

Arrancadores de conversación para las familias

Los estilos de vida ocupados de hoy hacen que a veces sea difícil para las familias permanecer conectadas y tener conversaciones significativas. Puede parecer una tradición simple y antigua, pero investigaciones recientes muestran cuán importantes son las comidas familiares. La hora de la cena es el momento perfecto para escuchar a sus hijos, para averiguar que pasó en su día y para ahondar un poco más en sus pensamientos, sentimientos e imaginación. Una reciente encuesta de la Universidad de Columbia encontró que los niños y adolescentes que comparten las comidas con sus familias tienen mejor rendimiento en la escuela, tienen relaciones más positivas con los compañeros y estilos de vida más saludables.

¿Cuando usted se sienta en la mesa tiene problemas obteniendo respuestas que no sean "sí", "no" y "bien"? Aquí están algunas frases y preguntas para iniciar conversaciones para toda la familia. Copie y corte estas frases o preguntas en tiras de papel y deje que diferentes miembros de la familia elijan el tema de la conversación de la cena.

- ¿Cuál fue la _____ (elija uno: más divertida... más sorprendente... más predecible... más aburrido) que le ocurrió hoy?
- ¿Qué fue lo mas bonito que hiciste hoy para alguien más? ¿Qué fue lo más bonito que alguien hizo para ti hoy?
- ¿Si estuvieras escribiendo un artículo de periódico sobre tu día, lo que sería el titular y por qué?
- ¿Cómo sería un día perfecto? Describe tu día desde el momento en el que despertaste hasta el momento de ir a la cama. ¿Dónde estaría, quien estaría con, y lo haría usted hacer?
- ¿Qué cosa que aprendiste hoy que te gustaría enseñarme (nos) mañana?
- Si usted fuera Presidente, ¿cuáles son las tres cosas que cambiarías en el país inmediatamente?
- Si pudieras inventar algo que haría la vida más fácil, ¿qué sería?
- Si pudieras ser un atleta olímpico, ¿cuál deporte practicarías?
- ¿Cuáles son algunas maneras de mostrar bondad hacia los demás en el hogar o la escuela?
- ¿Qué es lo más importante en ser un buen amigo? ¿Por qué?
- ¿Si pudieras conocer a un personaje histórico, quién sería? ¿Por qué?
- ¿Si pudieras ir de vacaciones a cualquier parte del mundo, adónde irías?
- Si pudieras cambiar algo en la escuela, ¿qué sería? ¿Cómo lo cambiarías?
- ¿Cuáles son cinco cosas que llevarías a una isla desierta?
- ¿Si tuvieras la capacidad para convertirte en un animal, qué animal serías?