



**Universidad Internacional de La Rioja**  
**Facultad de Educación**

---

# Educar durante la cena

---

Trabajo fin de grado presentado por:

Héctor Prats Barreda

Titulación:

Grado en Maestro de Educación Primaria

Línea de investigación:

Propuesta de intervención

Director/a:

Patricia de Paz Lugo

Castellón, 27 de junio de 2014

Firmado por:

CATEGORÍA TESAURÓ: 1.6.1 Educación familiar

*Dar ejemplo no es la principal  
manera de influir sobre los demás;  
es la única manera.*

Albert Einstein

## AGRADECIMIENTOS

A mi directora de Trabajo de Fin de Grado, Patricia de Paz Lugo, por mostrarme el camino correcto para realizar el trabajo de forma natural y eficiente, gracias por transmitirme sus ganas de trabajar, enseñarme su capacidad de esfuerzo y sacrificio, y darme fuerzas para seguir adelante.

A mi padre por apoyarme incondicionalmente y confiar en mis posibilidades, en él he encontrado el apoyo que necesitaba en los momentos difíciles.

A mis dos hijos Luis y Álvaro gracias a su confianza plena en mi capacidad, gracias por no dudar ni por un momento en que papá lo podía lograr.

A Inma por la paciencia que ha tenido y por estar a mi lado siempre que lo he necesitado.

A todos los profesores de la UNIR por aportarme ideas consejos y conocimientos que han hecho que este trabajo vea la luz.

Al director del colegio San Cristóbal de Castellón por permitirme llevar a cabo este trabajo en su centro.

## RESUMEN

En los últimos años, se han producido una serie de cambios en la sociedad y en la forma de educar. Estos han provocado la demanda de una educación de calidad, para lo que hace falta que la familia colabore en la medida de lo posible en el proceso educativo de sus hijos. Aprovechamos la escuela de padres para proponer a los padres la realización de unas actividades con el fin de reforzar el estado emocional de sus hijos a la vez que promovemos una educación en valores y la creación de unos hábitos saludables. Estas actividades están diseñadas para ser aplicadas en el momento en que se encuentran reunidas las familias, concretamente el momento de la cena.

**Palabras clave:** Cena en familia, hábitos saludables, educación emocional, educación en valores, escuela de padres.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

AGRADECIMIENTOS.....	3
RESUMEN.....	4
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	5
ÍNDICE DE TABLAS.....	6
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES.....	6
1. INTRODUCCIÓN.....	7
1.1 JUSTIFICACIÓN.....	7
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	7
1.3. OBJETIVOS.....	9
1.3.1. Objetivo general .....	9
1.3.2 Objetivos específicos.....	9
1.4. PRINCIPALES FUENTES CONSULTADAS.....	9
1.5. JUSTIFICACIÓN DE LA METODOLOGÍA .....	10
2. MARCO TEÓRICO .....	12
2.1. PAPEL DE LA FAMILIA EN EDUCACIÓN .....	12
2.2. EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO DE FAMILIA .....	13
2.3. ESCUELAS DE PADRES .....	14
2.4. MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y EDUCACIÓN .....	15
2.5. PAPEL DE LOS PADRES EN LA EDUCACIÓN EN VALORES .....	16
2.6. EDUCACIÓN PARA LA SALUD.....	18
2.6.1. Creación de hábitos saludables .....	19
2.7. LAS CENAS EN FAMILIA .....	20
3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	22
3.1. TÍTULO Y JUSTIFICACIÓN .....	22
3.2. CONTEXTUALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN .....	23
3.2.1. Características del Centro de Estudios San Cristóbal de Castellón .....	24
3.2.2. Información y formación que ofrece el centro a los padres .....	25
3.2.3. Características de los alumnos y de las familias de la muestra .....	25
3.3 OBJETIVOS de la propuesta de intervención .....	25
3.4 CONTENIDOS .....	26
3.5 MATERIAL Y RECURSOS.....	26
3.6 DISEÑO DE LA PROPUESTA .....	27
3.7 METODOLOGÍA Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD .....	27
3.8 ACTIVIDADES .....	28
3.8.1 Lavarse las manos .....	28
3.8.2 Cepillado dental.....	29
3.8.3 Salir a cenar comida sana y equilibrada.....	30
3.8.4 Comer frutas y verduras en cada cena.....	31
3.8. 5 Colaborar en poner y recoger la mesa .....	35
3.8.6. Respeto en las conversaciones.....	36
3.8.7 Hablar con educación.....	36
3.8.8. Invitar a cenar a su mejor amigo .....	37
3.8.9 Proponerles problemas cuya solución dependa de su elección .....	38
3.8.10 Participación abierta en las conversaciones de la familia.....	38
3.8.11 Cada día escribir un mensaje positivo .....	39
3.8.12 Tabla resumen de actividades.....	40

3.9 Evaluación de la propuesta .....	41
<b>4 CONCLUSIONES, LIMITACIONES Y PROSPECTIVA .....</b>	<b>42</b>
4.1 CONCLUSIONES.....	42
4.2 LIMITACIONES .....	44
4.3 PROSPECTIVA.....	45
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>46</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>49</b>
ANEXO I ENTREVISTA PREVIA CON LOS PADRES .....	49
ANEXO II CUESTIONARIO PARA LOS PADRES .....	50
ANEXO III TRANSCRIPCIÓN DE LAS ENTREVISTAS.....	55

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Propuesta de actividades.....	39
--	----

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Figura 1. Las manos, una fuente infinita de bacterias.....	29
Figura 2. La manera correcta de cepillarse los dientes.....	30
Figura 3. Pirámide de Naos.....	31
Figura 4. Meriendas saludables originales. ....	33
Figura 5. Meriendas saludables originales. ....	33
Figura 6. Meriendas saludables originales. ....	34
Figura 7. Trampantojo de piña.....	35

## 1. INTRODUCCIÓN

### 1.1 JUSTIFICACIÓN

En la realización de mi Trabajo de Fin de Grado me he decantado por proponer unas actividades durante “Las cenas en familia”. Mi intención es ayudar a conseguir buenos hábitos alimentarios, costumbres saludables y educación emocional y en valores que se pueden potenciar durante el momento de la cena, que a menudo es uno de los pocos momentos que tienen para relacionarse los alumnos con sus familiares más directos.

He elegido este tema porque pienso que desde el colegio debemos colaborar en la formación de las familias para que disfruten de sus hijos a la vez que colaboran en su proceso educativo desde un ámbito familiar y para que esas condiciones mejoren al alumno tanto en su rendimiento escolar como en su estado emocional.

Me gustaría promover una buena alimentación, unos hábitos saludables, incentivar a los niños a colaborar en labores domésticas, que compartan ideas, dialoguen y pasen un buen rato con la familia en buena armonía. Dado que estos factores mejoran la educación emocional y en valores del alumno y por lo tanto repercuten en la educación integral.

Me encanta relacionarme con los niños y sus familias, y quiero profundizar un poco más en sus condiciones particulares para poder plantear posteriormente soluciones más eficientes.

Aprovechando que voy a realizar el Prácticum II de forma paralela al Trabajo de Fin de Grado tengo la intención de poder interactuar con padres y alumnos y plantearles una serie de actividades que van a hacerles mejores alumnos y personas.

### 1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Al parecer, el ritmo de vida del siglo XXI implica hacer las cosas más deprisa, cada vez más actividades extraescolares para los alumnos, más carga de trabajo para los padres y esto implica menos tiempo para disfrutar de la familia (Cabezuelo & Frontera, 2007).

Muchos padres consideran oportuno ir al McDonald's a cenar para así pasar un rato a gusto y distendido con sus hijos, sin darse cuenta de que esa alimentación no es la más correcta. Otros no dejan estar a sus hijos en la cocina mientras hacen la cena por miedo a accidentes domésticos mientras deberían aprovechar ese tiempo para enseñar a sus hijos a poner la mesa, aliñar la ensalada o cualquier actividad que no resulte peligrosa pero a la vez esté vinculada al diálogo y participación de todos.

A menudo tanta velocidad en el ritmo de vida implica un deterioro de las relaciones personales, de las buenas costumbres y de la adquisición de hábitos saludables que poco a poco termina por repercutir en la calidad de las relaciones humanas, la formación en valores y la creación de hábitos alimenticios correctos (Aparicio, Fernández, Gamarra & Labarta, 1998; Bautista, 2005).

Familia y escuela deben ir unidas en pro de la educación integral del alumno, actuando a la vez como agentes socializadores y creadores de valores, pero a la vez que la familia aumenta los lazos de unión con el alumno, también debe hacerlo en el ámbito escolar.

Considerando que tanto padres como alumnos necesitan una orientación personal, nosotros como profesores podemos influir de manera efectiva tanto en el comportamiento del alumnado como en el de los padres. Pero para ello es necesario previamente determinar cuáles son los aspectos que están a favor de nuestros fines y que aspectos actúan en contra, poder identificarlos y actuar sobre ellos.

Posiblemente con la apertura de la escuela a las familias y con la colaboración de padres y madres ayudaremos a la creación de buenos hábitos, a educar en valores y formar alumnos competentes.

Por ello, la aportación de este trabajo al ámbito educativo como futuro docente será concienciar a padres y alumnos de la importancia de cenar en familia, del tipo de alimentación y de las relaciones entre los miembros de la familia incluyendo la sobremesa. Se pretende poner de manifiesto el importante papel que puede desempeñar la escuela en nuestra sociedad actual y la necesaria apertura de la escuela a las familias.

A través de este trabajo se podrán encontrar líneas de actuación para ayudar al alumno y a su familia a generar buenos hábitos, mejorar su formación en valores y conseguir personas competentes.

### 1.3. OBJETIVOS

#### 1.3.1. Objetivo general

Promover e incentivar las cenas en familia con la creación de buenos hábitos, colaboración, diálogo, comprensión, cooperación y confianza que nos puedan aportar.

#### 1.3.2 Objetivos específicos

- Consultar fuentes que ayuden a confirmar la importancia a nivel educativo para el niño de los beneficios que proporciona la cena en familia.
- Invitar a los padres a que compartan el momento de la cena con sus hijos y puedan contribuir con la escuela en la labor educativa.
- Ofrecer recursos a los padres para propiciar la educación en valores a la hora de la cena.
- Proponer una serie de hábitos saludables y promocionar una alimentación sana y equilibrada durante sus cenas.
- Dar desde el Colegio San Cristóbal información a los padres para orientarles y que sepan maximizar los recursos en el momento en quecenan en familia.
- Asesorar a los padres e incluso valorar la posibilidad de incorporar nuevos temas en la escuela de padres para desarrollar aspectos informativos para mejorar el beneficio de unas relaciones eficientes.
- Proponer una serie de actividades para que los padres las puedan desarrollar con sus hijos.

### 1.4. PRINCIPALES FUENTES CONSULTADAS

Para la realización de este trabajo de fin de grado nos hemos basado principalmente en fuentes de información primarias, informándonos de primera mano a través de entrevistas directamente con los padres de los alumnos del colegio San Cristóbal de Castellón.

Asimismo se han utilizado fuentes de información secundarias, ya que nos hemos centrado en buscar información en la biblioteca de la Universidad Jaime I de Castellón de

la Plana, pero también hemos obtenido información a través de diferentes repositorios digitales destacando Reunir y Dialnet.

Para la realización del marco teórico nos hemos basado principalmente en la obra de autores fiables y relevantes uno de los más importantes Rafael Bisquerra Alzina, que es catedrático de Orientación Psicopedagógica en la Universidad de Barcelona (UB).

Es también fundador y primer director del GROP (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica), y fundador (junto con otros) de la FEM (Fundación para la Educación Emocional). También ha impulsado las Jornadas de Educación Emocional (JEE) de la UB.

Este autor nos ha proporcionado una idea general del enfoque que debíamos darle al trabajo.

Además, hemos consultado otros autores para complementar el trabajo, como Cabezuelo y Frontera, de los que extraemos información para una alimentación sana; Gairín y Casas, de dónde sacamos cómo los padres pueden conseguir un aumento en el rendimiento escolar con la creación de unos hábitos saludables y algunos otros de los que hemos sintetizado información.

También hemos querido contar con contenidos legales relevantes, como los de la Constitución Española de 1978, La Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo de educación y el Real Decreto 1513/2006 de 7 de diciembre en el que se establecen las enseñanzas mínimas para Educación Primaria.

En todo el proceso de búsqueda de información nos hemos centrado en encontrar información lo más actualizada posible, para ello hemos tenido que discriminar mucha información ya que tratamos con un tema cambiante a lo largo del tiempo.

Las fuentes consultadas las detallamos en el apartado referencias bibliográficas.

## **1.5. JUSTIFICACIÓN DE LA METODOLOGÍA**

Para la realización de este trabajo de fin de grado, hemos considerado oportuno centrarnos en aspectos relevantes de “educar durante la cena”, ya que consideramos que es un buen momento en que los padres pueden estrechar vínculos con sus hijos, con el asesoramiento del centro escolar y en beneficio de la educación integral de los niños. En primer lugar optamos por documentarnos exhaustivamente sobre el tema, para conocer la

importancia que tiene para los niños recibir unas directrices documentadas e intencionadas a la hora de maximizar la calidad de la educación reforzando en el seno familiar los conceptos trabajados en el colegio.

Tras realizar unas entrevistas con los padres de los alumnos de 2º C del colegio San Cristóbal de Castellón de la Plana, hemos averiguado los temas que consideran oportuno desarrollar más, o aquellos en los que los mismos padres reconocen que les sería de gran utilidad recibir un asesoramiento de calidad para saber cómo actuar frente a determinadas situaciones con sus hijos a la hora de cenar. A partir de la previa documentación y de los resultados de las entrevistas, decidimos desarrollar una propuesta de intervención para intentar solucionar los problemas que hemos identificado y también para mejorar aspectos cualitativos de la educación de los menores tanto a corto como a largo plazo.

## 2. MARCO TEÓRICO

En el marco teórico trataremos de documentar una serie de apartados imprescindibles para comprender el trabajo de intervención que estamos realizando, reuniendo ideas de diferentes autores que anteriormente a nosotros han profundizado en los aspectos que nosotros vamos a detallar, como la influencia de las familias en el desarrollo del niño, cómo se ha ido modificando el concepto de familia con el paso del tiempo, la importancia de la formación de los padres para optimizar la eficiencia con que los padres educan a sus hijos; de cómo los medios de comunicación, especialmente la televisión, afectan a la calidad de la comunicación entre los miembros de la familia; explicando la importancia de la educación en valores y los momentos que los padres pueden aprovechar para ello. También haremos un repaso de temas a tratar en las cenas en familia como sería la educación para la salud y la creación de hábitos saludables y, por último, destacaremos los beneficios que conlleva el compartir el momento de la cena con nuestros niños.

### 2.1. PAPEL DE LA FAMILIA EN EDUCACIÓN

Desde la Constitución Española (1978), se reconoce el derecho de las familias a participar en la educación de sus hijos, concretamente en su artículo 27.

Muchos estudios a lo largo de la historia reconocen la influencia de las familias en el desarrollo del niño. Se trata de una influencia que suele ser la primera y la más significativa (Mir, Batle, & Hernández, 2009).

Autores como Barudy y Dantagnan (2005) afirman que el buen trato por parte de los adultos a los niños mejora el desarrollo y bienestar de estos y señalan que el equilibrio mental de los futuros adultos y por extensión de la sociedad tiene su base en los buenos tratos. Así mismo para desarrollar correctamente la autoestima y las futuras relaciones sociales es de suma importancia la competencia de los padres de manera adecuada a las necesidades de cuidado, protección, educación, autoestima y apego.

El primer agente socializador del niño es la familia, ya que antes de ir al colegio, el niño tiene unas primeras relaciones sociales con sus familiares. Primeramente las relaciones con los padres, pero sin descartar la influencia de hermanos, abuelos, tíos, primos y otros familiares que van a influir en esta primera socialización (Zuluaga, 2011). Además, la relación del niño con su familia, influye en las relaciones sociales y en su ajuste académico (Larose & Boivin, 1998).

Para el niño, el único mundo que existe es el que le presentan sus padres, por lo tanto estos lo pueden aprovechar para transmitirles voluntariamente una formación en valores acercándoles de esta manera a la realidad (Quintana, 1980). Por otro lado, el niño puede encontrar elementos de socialización e individualización significativos y relevantes en la escuela y el entorno escolar (Cubero & Moreno, 1990).

Los niños tienen como modelos de conducta a los miembros de su unidad familiar, adquieren comportamientos y actitudes que observan en su propia familia. Por lo tanto, la familia debe una de las encargadas de transmitir hábitos saludables y valores. Por todo ello es muy importante concienciar a las familias de su papel decisivo en la colaboración para la educación integral de sus hijos (Feito, 1991).

Pero como veremos a continuación la familia ha sufrido una serie de cambios a lo largo de las últimas décadas afectando a su capacidad y potencial educativo.

## 2.2. EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO DE FAMILIA

Merece la pena recabar información acerca de los cambios que se han producido en las familias en estos últimos años y cómo han influido en las relaciones familiares.

A principios del siglo XX solía predominar una tipología de familia en la que convivían varias generaciones bajo el mismo techo, compartiendo todo, incluso el trabajo. En esta familia los niños estaban cerca de casa, ayudando y compartiendo todo, compartían el momento de la comida, aprendían los trabajos y pasaban juntos la velada.

A medida que van pasando los años se experimenta un cambio en los roles de los miembros de la familia como evolución y adaptación a los nuevos tiempos. Cada vez en mayor medida hay familias en las que ya no conviven con los abuelos, familias monoparentales, familias con padres del mismo sexo, familias con padres divorciados en las que los niños conviven separadamente con sus padres y por otro lado la incorporación

de la mujer al mercado laboral, generalmente trabajando fuera de casa y con horarios limitados. Todos estos factores propician la menor implicación en la educación de sus hijos que en años anteriores (Cabezuelo & Frontera, 2007).

Los valores tradicionales van cambiando a medida que pasa el tiempo, estos cambios inciden en mayor medida en los más jóvenes ya que se están formando como personas y son más influenciables que los adultos (Casamayor, 1998).

Actualmente algunos padres se ven desbordados a la hora de actuar, sin saber cómo controlar las amistades de sus hijos, ya que constantemente se viven situaciones nuevas y sin precedentes. Tanto individuos como sociedad han cambiado, ahora tenemos una sociedad totalmente heterogénea y sin ninguna exigencia de formación para los padres, y las familias van perdiendo peso como agente educador. Estos cambios que se están produciendo afectan generalmente de forma negativa a la función socializadora de la familia y la afinidad para transmitir los valores que se transmitían antiguamente; pero, por otro lado, pueden participar en el control y gestión de la enseñanza (Feito, 1991).

Cada vez más podemos encontrar situaciones en las que los padres, preocupados por el comportamiento de sus hijos, acuden al colegio pidiendo asesoramiento. Tras todos estos cambios queda patente que la educación no puede realizarse exclusivamente por los padres ni por los maestros, con lo cual ambos deberán estar estrechamente relacionados y comunicados, incluso desde la escuela se podrá formar a los padres.

### 2.3. ESCUELAS DE PADRES

La capacidad personal que lleva a tener éxito en la vida actual parte de la educación emocional, estas emociones deben ser trabajadas correctamente evitando reprimirlas o tratarlas con negligencia (Steiner, 2011). De lo que se deduce que es importante que tanto padres como docentes tengan una formación adecuada para contribuir a dicho éxito.

Para que se produzca un control efectivo sobre la enseñanza cobra fuerza la idea de mantener el binomio familia-escuela fijando unas metas comunes para recorrer y complementarse durante las etapas escolares. Si conseguimos mantener en unidad a las familias con la escuela compartiendo responsabilidad durante todo el proceso educativo, la educación será mucho más efectiva (Feito, 1991).

La evolución del concepto de familia deja constancia de que cada vez más las familias dejan de transmitir unos valores y conocimientos que inculcaba anteriormente. Es en este caso es la escuela la que sostiene la carga que van dejando las familias. Es importante que se produzca un acercamiento entre las familias y la escuela, de este modo las escuelas podrán dotar de información recursos y competencias adecuados para complementar la educación de los niños en ámbitos extraescolares y domésticos.

Según Feito (1991), fomentando la participación de los padres en tareas educativas se consiguen una serie de finalidades beneficiosas para la calidad de la educación. Aprovechando el diálogo con los padres se puede obtener información referente a los obstáculos que se pueden presentar cuando el niño está en casa y desde el colegio se les pueden dar ideas y herramientas para poder superarlos o incluso anticiparse a ellos.

Recibiendo una formación adecuada por parte de la escuela, los padres podrán entender mejor las características evolutivas de estos y podrán anticiparse a futuras necesidades de sus hijos, tanto a nivel emocional como educativo.

Es importante escuchar las inquietudes de las familias y entender sus problemas, de este modo se pueden estudiar soluciones adecuadas a cada caso atendiendo a sus necesidades particulares. También debemos crear un clima distendido que propicie la participación y el diálogo, del cual irán apareciendo inquietudes a partir de las cuales podremos ir trabajando.

Con todo esto podemos valorar el potencial educativo que tienen los padres, la eficacia en la educación si complementan su formación en los centros mejorando la comunicación entre padres y profesores y mejorando la actitud de los padres hacia el centro escolar (Gairín & Casas, 2003).

Ya hemos visto la importancia de la familia en la educación, pero merece la pena prestar un poco de atención a los medios de comunicación como agente socializador y promotor de valores, ya que cada vez tiene más auge entre nuestros alumnos, debido a un aumento notable en su exposición diaria, especialmente la televisión.

## 2.4. MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y EDUCACIÓN

En educación hay que tener en cuenta los medios de comunicación porque también dejan mella en nuestros alumnos creando efectos psicosociales. Estos se basan en que la

capacidad más notable de los medios consiste en modificar, sutil, inadvertida y continuamente las perspectivas del pensamiento prevalecientes a escala social. Desde hace medio siglo se ha producido una evolución en este tipo de medios cuyas repercusiones pueden ser tanto positivas como negativas, pero de complejidad creciente (Roda, 1989).

Los padres deben ser conocedores de los programas que ven sus hijos y fomentar un análisis crítico de estos en sus hijos (Díaz-Aguado, 2006), ya que los niños que tienen una exposición continuada a la televisión tienden a imitar los comportamientos y acciones que ven en ella.

Actualmente se pueden visualizar programas inapropiados para alumnos de primaria en la mayoría de los canales y franjas horarias, claramente las televisiones funcionan por audiencias que a menudo están por encima de la calidad moral de sus emisiones, por lo tanto los padres deben ser conscientes de ello y solamente permitir las programaciones adecuadas a la edad del niño.

El aumento del tiempo que el niño está frente a la televisión o al ordenador provoca un distanciamiento en las familias ya que suele ser el tiempo que antes pasaban para comunicarse entre ellos y estar juntos, lo que provoca un deterioro de las conversaciones familiares. Por ello, será interesante aprovechar el momento de la cena para apagar el televisor y dedicar un tiempo a disfrutar de la familia, a la comunicación, educación para la salud y educación en valores.

## 2.5. PAPEL DE LOS PADRES EN LA EDUCACIÓN EN VALORES

A menudo nos encontramos situaciones en que los alumnos no saben exactamente cómo superar y que poco a poco van aprendiendo habilidades para dar solución en diferentes ámbitos, este aprendizaje se puede potenciar tanto en ámbito familiar como escolar.

Los padres son un modelo permanente para sus hijos, por lo que pueden contribuir activamente en la prevención primaria del consumo de drogas actuando ejemplarmente y a través de acciones preventivas indirectas como practicar deporte, estimular las capacidades artísticas y creativas (música, artes plásticas, teatro, etc.) y motivando a sus hijos para favorecer la comunicación.

A través de la educación en valores inculcamos en nuestros niños una serie de principios e ideas que contribuyen a su educación integral. La acción educativa parte del entorno social de cada individuo. La familia es el primer punto de referencia que tiene el niño, debido a eso es un agente idóneo para transmitir una serie de valores que conservará a lo largo de toda su vida (Quintana, 1980).

Los padres inculcan a sus hijos valores aprovechando los momentos en los que puedan estar juntos, ya que estos son un fiel reflejo para sus hijos (Colegio Juan de Dios Carvajal, 2012).

De este modo se educa y se ayuda al niño a aprender a vivir, se trata de adquirir unos principios que regulen nuestra conducta y nos permiten actuar de una forma u otra en función de ellos.

Si una persona construye su experiencia a la imagen de otra, los procesos psicológicos acabarán siendo similares (Rivas, 2003).

Al entender la importancia de este tipo de educación se crea la necesidad de incorporar una educación en valores en el sistema educativo de este modo la tarea que ha empezado en las familias continúa en la escuela. Actualmente, según la legislación vigente y como se detalla a continuación podemos comprobar que está presente el sistema educativo español.

En el capítulo II de la Ley Orgánica de Educación (LOE, 2006), artículo 17, podemos encontrar las capacidades que deben conseguir los alumnos por medio de la educación en valores.

De esta ley se desprende que se debe capacitar a los alumnos el ejercicio de la ciudadanía, respetando las normas de convivencia, derechos humanos y el pluralismo de una sociedad democrática.

Desarrollar habilidades que les permitan solucionar conflictos de manera pacífica y desenvolverse con autonomía en los ámbitos y entornos sociales en los que se relacionan. Del mismo modo, capacitar al niño para acepte su cuerpo, el de los demás, sepa valorar la higiene, la salud y desarrolle una actitud consciente ante la educación física y el deporte para aumentar su desarrollo personal y social.

Por último, la LOE pretende el desarrollo de unas capacidades afectivas en sus relaciones con los demás y un rechazo a la violencia, prejuicios de cualquier tipo y estereotipos sexistas.

El Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre incluye la competencia social y ciudadana, que permite vivir en sociedad; en ella se integran conocimientos y habilidades que permiten participar, tomar decisiones, elegir como comportarse en situaciones y ser responsable de las decisiones que se aportan.

La competencia de autonomía e iniciativa personal, debe proporcionar al niño la capacidad para aplicar un conjunto de valores y actitudes personales para imaginar, emprender, desarrollar y evaluar acciones y proyectos, para potenciar el descubrimiento e interiorización de buenos hábitos, el desarrollo de habilidades sociales como el respeto, el diálogo y el trabajo en equipo y el saber tomar soluciones ante un problema.

Ya hemos visto que es muy importante trabajar la educación en valores tanto en la familia como en la escuela, pero al contar con poco tiempo para compartir con la familia, debemos aprovechar cualquier momento para poder transmitir este tipo de educación. El momento de la cena en que se reúne la familia sería un excelente espacio para educar en valores y como no, para aprovechar y proporcionar educación para la salud.

## 2.6. EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Es muy importante para el bienestar presente y futuro dotar a nuestros alumnos de una adecuada educación para la salud, esta tarea se puede potenciar desde los hogares y las escuelas, proporcionando al niño conocimiento de sus beneficios e inconvenientes y desarrollando una actitud favorable hacia ella.

La Constitución Española en su artículo 43 reconoce la salud como el bien más preciado y su protección como un derecho, establece una serie de derechos y deberes al ciudadano, además da competencia a los poderes públicos a usar medidas preventivas para preservarla.

La salud se puede entender como un proceso educativo continuado que empieza en los primeros años del niño, que le guía hacia el entendimiento de sí mismo para tener una vida lo más sana posible y gozar de una salud colectiva. Con la creación de unos hábitos saludables y un entorno emocional estable podemos reducir las situaciones conflictivas

que se van a producir en el entorno del niño además de darle instrumentos para que pueda reaccionar y solucionar esas situaciones de manera efectiva (Casamayor, 1998).

La educación para la salud es un proceso educativo que va dirigido a la formación de las personas para conocer los factores que influyen sobre su salud. Debido a que en el seno familiar se adquieren muchos hábitos y costumbres que luego acompañan durante toda la vida, la familia juega un papel muy importante en esta educación, siendo fundamental que desde niños, los padres inculquen estilos de vida saludables para que los niños adquieran unos hábitos sanos y desarrollos modos de vida que tengan en cuenta estos factores (Casamayor, 1998).

En el Real Decreto 1513/2006 se establece que dentro del currículo de educación física se contemple la educación para la salud. Estos conocimientos son necesarios para que la actividad física resulte saludable y para que adquieran hábitos de actividad física que perduren durante toda su vida. Además la educación para la salud también se incluye en el resto de áreas pero de forma transversal.

Cuando los padres tienen una buena relación con sus hijos, se comunican con ellos, les educan, están contribuyendo a fomentar el rechazo de la delincuencia y la drogadicción, además de proporcionarles fuerzas para evitar caer en sus redes.

La educación para la salud tiene como principal objetivo transmitir estilos de vida saludables e incluye una función preventiva. Una buena manera de contribuir a la educación para la salud debería incluir la creación de unos hábitos saludables.

### **2.6.1. Creación de hábitos saludables**

El aumento en el rendimiento escolar viene influenciado en gran medida por la calidad de la alimentación, el descanso adecuado y un buen ambiente familiar que doten al niño de facultades físicas y estabilidad emocional. Esto lo podemos conseguir con unos hábitos saludables e incluyendo el respeto, la valoración personal en el día a día del niño (Gairín & Casas, 2003).

La familia, al mismo tiempo que sirve de modelo para la adquisición de valores, es también para el niño una fuente de recursos en la creación de sus hábitos para la salud. Los hábitos son unas pautas que se van repitiendo constantemente de manera que el niño las interioriza y las termina aceptando como propias. Se deben mantener constantemente, de manera que favorezcan su autonomía y su salud a lo largo de su

vida. Al tratarse de unas pautas modificables, desde la escuela podemos intervenir educando a las familias para que en el momento de la cena puedan cambiar algunas rutinas por otras más efectivas, estableciendo unos horarios para cenar, compartiendo el momento y aprovechando para comunicarse haciendo de la cena un momento feliz, hablar, conversar e inculcar valores positivos. Para conseguir instaurar estos hábitos en el ambiente familiar se deben perseguir unas metas realistas y con una actitud siempre positiva, de este modo los niños asimilarán mejor los cambios.

A partir de todo lo expuesto en este apartado acerca de la educación para la salud, tanto en la escuela como en familia, abrimos una puerta nueva que nos da un momento bastante adecuado para que los padres puedan educar para la salud a sus hijos, son las cenas en familia.

## 2.7. LAS CENAS EN FAMILIA

Los padres deben aprovechar los momentos de convivencia para participar la educación de sus hijos, un buen momento para ello es desde que salen del colegio hasta la hora de acostarse (Santos, 1997). De lo que se deduce que pueden aprovechar el tiempo dedicado a la cena que les proporcionará además de la necesaria alimentación un óptimo momento para conversar, relacionarse y compartir, también les aportará beneficios para la salud, mejorará su rendimiento académico y tendrán mayor capacidad para solucionar conflictos.

Cuando se cena en familia, además de compartir los alimentos, se producen una serie de interacciones entre los familiares que crean una serie de relaciones beneficiosas para el niño, se comparten vivencias, emociones, experiencias y valores que contribuyen a un desarrollo equilibrado del niño, es una manera de colaborar en la formación de personas más felices, seguras de sí mismas, más educadas y con mayor predisposición para el aprendizaje académico, durante la cena aprovechan para dialogar, mantener conversaciones, empatizar y mostrar sus puntos de vista, todos estos factores redundan en la mejora de su expresión y el aumento del vocabulario (David, 2010).

Es interesante establecer unos horarios flexibles para la cena, de manera que la mayoría de los miembros de la familia puedan asistir. Así mismo el establecimiento de unas normas como el lavado de las manos antes de empezar a comer, los dientes al terminar, no empezar a comer hasta que el resto de los comensales estén sentados o no levantarse

hasta que hayan terminado, contribuyen a crear unos hábitos que no les costará esfuerzo mantener en un futuro además de contribuir a la calidad de la alimentación. Por otro lado, para potenciar la comunicación se aconseja evitar el uso de distractores como la televisión, los videojuegos o los teléfonos móviles, y hacer un pequeño esfuerzo entre todos para hablar de normas, valores y del día a día creando así unos hábitos saludables (Aparicio et al., 1998).

Las cenas en familia pueden ser una interesante forma de prevenir adicciones o trastornos alimentarios muy comunes en la actualidad, podemos proporcionar al niño información, además de reforzar su autoestima con unos vínculos emocionales estables y crear una serie de hábitos saludables que nos permitan formar personas con sentimientos afectivos de pertenencia a su grupo familiar y con criterio para decidir por sí mismos.

Para Bisquerra (2011), la finalidad de la educación emocional es conseguir el bienestar subjetivo, se consigue inhibiendo las emociones negativas a la vez que se potencian las positivas. De lo que podemos intuir que el momento de la cena puede ser adecuado para reforzar el estado emocional de los niños.

Por otro lado, es importante potenciar la autoestima positiva en niños ya que les reforzamos su positivismo, confianza, felicidad, responsabilidad, independencia, amistad y su sentido del humor, se trata de incentivar la imagen que el niño posee de sí mismo y sus capacidades (Feldman, 2001).

Tanto desde la escuela como en casa, hay que trabajar con una intencionalidad bien definida, con la finalidad de dotar al niño de las herramientas necesarias para tomar las decisiones adecuada y resolver los problemas. La familia puede convertirse en un espacio protector para el niño, pero no lo podemos mantener siempre encerrado sin que tenga ningún tipo de exposición, por lo que cobra importancia la idea de proporcionarle una educación emocional adecuada.

Desde las cenas en familia podemos potenciar el autoconocimiento y desarrollo personal del niño, contribuir a que mejore su autoestima, desarrollar habilidades sociales y dotar de habilidades para construir su propio proyecto de vida.

### 3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

#### 3.1. TÍTULO Y JUSTIFICACIÓN

La siguiente propuesta de intervención lleva por título “Educar durante la cena”. Hemos elegido este título porque es una manera muy simplificada de presentar de una manera rápida y clara el objetivo principal de nuestra propuesta de intervención, podemos intuir que el propósito es **educar** y que las actividades se van a desarrollar en el momento de la **cena**.

Antes de decidirnos por esta propuesta de intervención hemos hecho unas entrevistas de manera individual con los padres de los alumnos de 2º C del Colegio San Cristóbal de Castellón de la Plana (Anexo I) de las que hemos sacado las siguientes conclusiones:

- La mayoría de los padrescenan habitualmente con sus hijos, pero a menudo terminan preparando de cena lo que les apetece a los niños para evitar discusiones, no suelen ser cenas equilibradas.
- Son conscientes de que invertir un poco de tiempo en la enseñanza de hábitos saludables les puede reportar grandes beneficios, pero a menudo no saben cómo hacerlo.
- Saben perfectamente que cenando en familia benefician las habilidades discursivas, la socialización e influyen en la resolución de problemas de sus hijos, pero necesitan recursos prácticos para potenciar sus beneficios.
- Reconocen que sus hijos no suelen participar en poner y recoger la mesa, les cuesta lavarse las manos antes de cenar, los dientes después de cenar y les gusta ver la tele mientras cenan.
- Aseguran que reciben información del centro pero aceptan con gratitud la posibilidad de hacer las actividades que les proponemos, ya que admiten que es bueno tener unas directrices claras de cómo actuar para beneficiar a sus hijos.

Esta propuesta está diseñada para que se lleve a cabo concretamente a la hora de cenar, en la que se suelen reunir las familias y existen situaciones en las que los padres a menudo echan de menos tener unas directrices concretas de cómo se debe actuar y organizar este tiempo para que el tiempo que pasen con sus hijos contribuya a la su educación integral de la manera más efectiva posible. Se pretende dar una información objetiva de diferentes temas relacionados con el beneficio en la educación de los hijos, para que los padres sepan cómo actuar con sus hijos y convertir las cenas en familia en un momento lleno de valores, emociones y hábitos saludables.

Si desde el colegio les ayudamos a trazar esas directrices, conseguiremos que los padres sean colaboradores con la escuela en la difícil tarea de educar a sus hijos.

Desde la escuela de padres se va plantear una propuesta de intervención para que los padres optimicen el beneficio durante el poco tiempo que habitualmente tienen para compartir con sus hijos. La propuesta constará de unas actividades que van a contribuir en la educación y el desarrollo de sus hijos de una manera sencilla y agradable. Pretendemos plantear una propuesta de fácil ejecución por parte de las familias y que nos va a proporcionar unos valiosos cambios en los comportamientos y hábitos de los niños. No pretendemos que resulten complicadas ni difíciles de entender, sino todo lo contrario, que sean perfectamente comprensibles para los padres y que a los niños no les resulte difícil su ejecución, de este modo podrán interiorizar las actividades y se incorporarán sus beneficios en el bagaje emocional de cada alumno.

### 3.2. CONTEXTUALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

Estas propuesta la pretendemos llevar a cabo en las familias de los alumnos del segundo curso del primer ciclo de educación primaria del colegio San Cristóbal de Castellón de la Plana, 2ºC concretamente, aprovechando la realización del Prácticum II (Del 8 de abril al 22 de mayo de 2014) con ese grupo/clase. Al disponer de tan poco tiempo, solamente dará tiempo a hacer las entrevistas y preparar las actividades. No podremos desarrollar la propuesta.

El grupo/clase consta de 22 alumnos, entre los cuales encontramos tres parejas de gemelos por lo tanto nos quedan 19 familias posibles. Las actividades tienen un carácter voluntario, aprovechando para transmitir la información a los padres en las sesiones de escuela de padres. Ya que el centro cuenta con una escuela de padres donde realizan charlas quincenales por parte del profesor tutor de cada clase y plantean cuestiones para

trabajar con sus hijos en casa, mensualmente se les envía un cuadernillo en el cual se marcan las pautas para trabajar diferentes aspectos categóricos de la educación como son la educación en valores, hábitos, responsabilidad y esfuerzo. Al final de curso se les da un diploma a aquellos alumnos que hayan cumplido los objetivos mensuales.

El nivel socioeconómico y cultural de la población es medio alto, el 12,5% de los hombres trabajan en cargos directivos mientras que el 87,5% restante trabaja en el sector servicios, como docentes, funcionarios públicos o sanitarios, estando en activo, mientras que las mujeres casi la mitad se dedican a sus labores y algunas se encuentran en paro (concretamente el 20%).

### **3.2.1. Características del Centro de Estudios San Cristóbal de Castellón**

Se trata de un centro de educación privado situado en la zona de expansión urbanística más favorable de Castellón, concretamente en C/ San Jorge del Maestrazgo número 2.

La mayoría de las familias que llevan a sus hijos a este centro son jóvenes y con elevado estatus social y poder adquisitivo.

El Colegio San Cristóbal tiene algunos objetivos que guardan estrecha relación con nuestro trabajo, como pueden ser:

- Formar personas desarrollando las capacidades individuales de cada alumno según sus cualidades personales.
- Aunar conocimientos, habilidades y valores en el desarrollo pleno y coherente del alumnado.
- Promover la participación de las familias en la educación de sus hijos.
- Colaborar en la socialización del niño promoviendo el respeto y la convivencia.
- Ayudar a adquirir diferentes hábitos que les permitan ser más autónomos y les permita una convivencia positiva con los demás además de facilitar nuevos aprendizajes.
- Desarrollar actitudes críticas y responsabilidad para tomar decisiones y responder por ellas asumiendo sus consecuencias.

### 3.2.2. Información y formación que ofrece el centro a los padres

El centro ofrece información a los padres que transmite a través de la web, tutorías, circulares, correo electrónico y por medio de la agenda.

### 3.2.3. Características de los alumnos y de las familias de la muestra

El grupo 2ºC, consta de 22 alumnos: 12 niñas y 10 niños, se trata de un grupo de una capacidad intelectual bastante homogénea y no presenta ningún alumno con necesidades educativas especiales.

Estos alumnos presentan unas características propias de su edad (7-8 años), se pueden ver diferencias entre ellos debido a que cada uno está desarrollando su propia personalidad, aumenta su grado de sociabilidad a la vez que su interés por pertenecer al grupo.

En general, muestran respeto a las normas y a sus compañeros, ante preguntas ambiguas sus respuestas son bastante lógicas y empiezan a comprender conceptos abstractos.

Mientras que en clase se sientan indistintamente niños y niñas, a la hora del patio prefieren jugar con los de su mismo sexo.

En cuanto a las familias, también son bastante homogéneas perteneciendo a un grupo socioeconómico y cultural elevado y estando muy predisuestos a colaborar en la educación de sus hijos.

Con el desarrollo de estas actividades pretendemos conseguir una serie de objetivos.

## 3.3 OBJETIVOS DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

En este apartado vamos a enumerar lo que pretendemos conseguir con la realización de las actividades, concretamente se pretende educar durante la cena, lo que consideraremos el objetivo principal de este podemos extraer otros más específicos:

- Colaborar en poner y recoger la mesa a la hora de cenar.
- Aprovechar durante la cena y sobremesa para educar en valores.
- Mejorar el tipo de alimentación que tienen habitualmente.

- Informar a los padres desde el centro de cómo deben plantear las actividades y los beneficios que se pueden conseguir a través de ellas.
- Crear unos hábitos de higiene, antes y después de la cena.

### 3.4 CONTENIDOS

Los contenidos de esta propuesta de intervención tienen como fin lograr los propósitos detallados en los objetivos. Se trata de realizar unas actividades que nos sirvan para contribuir en la predisposición del alumno de cara a su educación integral. Por lo tanto podemos destacar el uso de unas técnicas para poder desde casa mejorar las relaciones sociales en el ámbito familiar, mejorar el estado de salud a partir de la creación de unos hábitos alimenticios y de higiene saludables además incorporamos un pequeño programa de educación emocional en el que pretendemos prevenir o solucionar conflictos, mejorar el autoconocimiento, potenciar la empatía y capacitar a los niños para detectar los sentimientos, motivaciones y preocupaciones de los demás. Pretendemos desarrollar la autoconfianza, curiosidad, intencionalidad, auto-control, relaciones, capacidad de comunicar y la cooperación. Para ello debemos potenciar:

-El conocimiento y la diferenciación de distintas emociones como afecto, alegría miedo, ira, ansiedad, etc.

-La conciencia emocional de distintas emociones tanto propias como ajenas.

-Los comportamientos que mejoran las relaciones entre personas y buscan un clima social favorable.

-El conocimiento de los factores que benefician o perjudican a nuestra salud.

Todos estos factores los vamos a tener en cuenta para conseguir una finalidad, el futuro bienestar personal y social, a través de estas actividades contribuimos a dotar a los niños de una serie de competencias que les permitan afrontar los retos que les va a deparar la vida.

### 3.5 MATERIALES Y RECURSOS

Para el desarrollo de las actividades no pretendemos hacer cambios drásticos en los materiales domésticos habituales de las familias. Todos los materiales que vamos a necesitar son los que habitualmente se utilizan en un ambiente doméstico, si se diera el

caso de no contar con algún determinado material podríamos usar otro que tuviera una función similar. En el baño vamos a contar con los utensilios propios de un baño para conseguir una higiene personal adecuada, destacando jabón, toallas limpias, cepillo y pasta de dientes. En la cocina utilizaremos platos cubiertos, vasos o cualquier otro instrumento que se nos acomode usar a la hora de cenar.

Por supuesto vamos a usar y manipular alimentos y por último mencionar el televisor, ordenador y videojuegos que vamos a tratar de evitar.

### **3.6 DISEÑO DE LA PROPUESTA**

En un principio se plantea dedicar cuatro sesiones de 45 minutos a dar información a los padres sobre las actividades que se van a plantear, este planteamiento puede variar en función de las necesidades de los padres. Posteriormente dedicaremos sesiones de 10 minutos con los padres de cada alumno para evaluar las actividades y finalmente propondremos soluciones para solventar los problemas que se vayan planteando.

Como hemos comentado anteriormente se trata de una propuesta de intervención en la que tras reunirnos con los padres, les vamos a dar unas directrices para que tengan en cuenta una serie de actividades para aplicar en el momento de la cena. En un principio vamos a elaborar una tabla-resumen con todas las actividades de un modo esquemático para que los padres la puedan incluso colgar en la nevera y de ese modo saber con un solo golpe de vista las directrices de las actividades (Tabla 1).

Desde el colegio se les va a detallar y a ofrecer una información más completa, si no queda interiorizada en la clase, podrán consultar en un manual de actividades que les será entregado a las familias acompañado de una explicación de cómo deben ser llevadas a cabo.

### **3.7 METODOLOGÍA Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

Para la realización de las actividades vamos a establecer una metodología en la que se demanda la actuación de profesores, padres y alumnos. Se trata de una serie de actividades que se van a poder desarrollar una a una o bien todas a la vez, de manera que no sea necesario empezar y terminar determinadas actividades en cada sesión. Los padres podrán tener varias actividades empezadas e ir las terminando poco a poco cuando se encuentre la ocasión de hacerlo.

En cuanto a la atención a la diversidad no la hemos tenido en cuenta porque las características del grupo-clase en la que vamos a realizar las actividades no lo requiere, si en futuras ocasiones hiciera falta la incluiríamos en este apartado.

### 3.8 ACTIVIDADES

#### 3.8.1 Lavarse las manos

El lavado de manos es una tarea sencilla pero los niños a menudo los niños antes de la cena se encuentran haciendo otras actividades y a menudo no les apetece dejar lo que están haciendo para ir al baño a lavarse las manos.

En nuestra primera sesión con los padres les comentamos la importancia de tener unas manos limpias antes de tocar los alimentos, incluso les explicamos que en la universidad, desde la asignatura “Alimentación, Higiene y Educación” así se nos recomienda.

Esta actividad debe hacerse con la intención de crear en el niño un hábito de higiene que le va a durar de por vida, si se acostumbra a hacerlo en el futuro va a ser una necesidad.

Les hacemos tomar conciencia de la cantidad de bacterias que se van acumulando durante el día en las manos de nuestros hijos y que están esperando el momento de la cena para entrar en su organismo como muestra la siguiente ilustración (Figura 1).



**Lavate las manos.**

**Figura 1. Las manos, una fuente infinita de bacterias** (Yahoo tendencias, 2012).

En la sesión con los padres, les explicamos que parece una tarea fácil pero tiene sus trucos, para que la higiene sea correcta es necesario usar un jabón para manos, frotar concienzudamente y asegurarnos de que el espacio entre los dedos quede totalmente limpio. Aclarar con abundante agua de modo que se eliminen todos los restos de jabón y finalmente usar una toalla limpia para secarlas perfectamente asegurándonos de que el espacio que queda entre los dedos quede seco.

### 3.8.2 Cepillado dental

Para un buen cepillado dental existen técnicas como se muestra en la siguiente ilustración (Figura 2).

## ¿Cuál es la manera correcta de cepillarse los dientes?



Figura 2. La manera correcta de cepillarse los dientes (Clínica Dental Holcer Levato, 2013).

El lavado de los dientes es una tarea necesaria para tener una buena higiene bucal, es muy importante que se convierta en un hábito desde bien pequeños, de lo contrario nunca van a encontrar tiempo para hacerlo. Es aconsejable que se cepillen los dientes

inmediatamente después de la cena, evitando así la proliferación de gérmenes en la boca de nuestros alumnos (Martín, 2011).

Desde la escuela de padres se propone a los progenitores que se encarguen siempre que puedan de pedir a sus hijos que acudan al baño a cepillarse los dientes después de la cena. No es aconsejable limitarse a dar la orden, los padres deben acompañarles y enseñarles la técnica hasta que sepan hacerlo solos porque es importante que la tarea se ejecute adecuadamente, de este modo la higiene será total, evitando las caries y la formación de placa.

Debemos explicarles a los niños que es importante cepillarse los dientes para evitar la caries, la formación de placa y sobre todo por higiene se debe hacer después de cada comida y no olvidarse por la noche ya que mientras dormimos producimos menos saliva y los dientes quedan más expuestos a las bacterias. Podemos ilustrarlos con un video divertido para que lo comprendan mejor (Delgado, 2013).

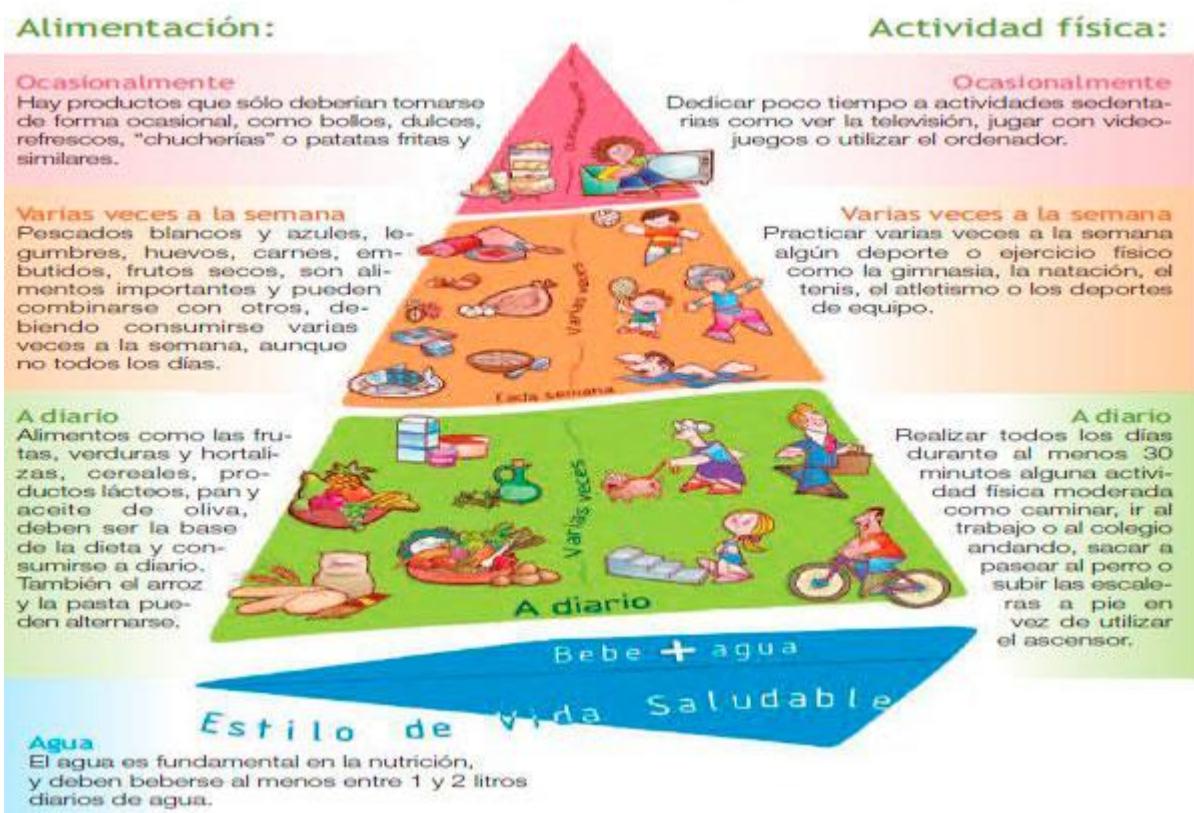
### **3.8.3 Salir a cenar comida sana y equilibrada.**

Para realizar esta actividad proponemos a los padres que algún día, preferiblemente en fin de semana que hay más tiempo, aprovechen para cambiarse y salir de cena, pero con unas condiciones, elegir un lugar en el que se pueda comer dieta mediterránea y aconsejar a sus hijos para que elijan un menú equilibrado.

Además de la ingesta, los niños tienen que ser educados, pedir las cosas por favor, no levantarse de la mesa, no chillar ni jugar, se intentará mantener una conversación fluida e interesante según las preferencias de cada padre.

Previamente formaremos a los padres dándoles una serie consejos que les podrán servir para acertar en la elección. Antes de salir de casa jugaremos al juego de la pirámide de Naos, en el cual podemos aprender qué alimentos debemos tomar, así como la frecuencia de su ingesta. En este juego también podemos encontrar hábitos de ejercicio saludables. Se lo podemos presentar a los padres siguiendo el link que está en la lista de referencias bibliográficas (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, 2005) o les podemos detallar en la sesión previa la siguiente ilustración (Figura 3).

## Pirámide Naos



**Figura 3. Pirámide de Naos.**  
(Agencia Española de Seguridad Alimentaria. 2005)

Una vez tengan claro el objetivo de esta actividad nos dirigimos a un restaurante y ayudamos a los niños a hacer su elección recordándoles en caso necesario qué alimentos deben escoger y qué otros no son aconsejables.

Por otro lado también debemos explicar a los padres para que estos transmitan a los niños los inconvenientes que se nos pueden presentar si acostumbramos a comer "Fast Food". Podemos consultar un blog donde explican los factores influyentes, las consecuencias y dan consejos para prevenir la obesidad infantil (Blogmedicina, 2012).

### 3.8.4 Comer frutas y verduras en cada cena

Esta actividad que parece sencilla a menudo es de las más complicadas de llevar a término. Los padres deben aprender estrategias que se adapten a cada niño. Desde el colegio les podemos dar unos consejos que tal vez les puedan servir. En un principio es

aconsejable incorporarlas de manera divertida como se muestra en las siguientes imágenes (Figuras 4,5 y 6):



**Figura 4. Meriendas saludables originales (El embarazo.net., 2008).**



**Figura 5. Meriendas saludables originales (El embarazo.net., 2008)**



**Figura 6. Meriendas saludables originales (El embarazo.net., 2008)**

Podemos invitar a los niños a que colaboren en la preparación de estos exquisitos postres o podemos darles una sorpresa cuando se lo sirvamos en la mesa.

También explicaremos a los padres la técnica del “trampantojo” para que puedan dar a unos alimentos el aspecto de otros más apetecibles (Figura 7).



**Figura 7. Trampantojo de piña (Dulce y salado de Montse, 2013).**

La finalidad de la preparación de este tipo de comida es que el niño tome frutas y verduras en todas las cenas. Si se diera el caso de que les guste tomar esta clase de alimentos no sería necesario realizar estos trabajos, aunque merece la pena destacar que a los niños les gusta participar en este tipo de “manualidades”. Desde el colegio se recomienda la realización de este tipo de actividades aunque solamente sea para pasar un momento junto a ellos haciendo algo divertido.

### 3.8. 5 Colaborar en poner y recoger la mesa

Para realizar esta actividad, previamente explicaremos a los padres que hay que hacer sentir a los niños como miembros de la unidad familiar y que es bueno participar conjuntamente en la realización de las tareas domésticas y no dejarlas en manos de unos pocos.

Los padres deben llamar a sus hijos con antelación para que puedan prepararse y puedan tomarse su tiempo. Desde el colegio les aconsejamos que esta actividad sea desarrollada como un juego y no como una obligación, por lo tanto podemos jugar a ser camareros y los clientes van a ser los príncipes de un reino lejano, de este modo tendrán mayor interés en que todo sea perfecto. Los niños deben aprender a buscar dónde se encuentran los cubiertos limpios y demás objetos que vayan a necesitar.

Es importante que los padres supervisen estas actividades, ya que al manejar los cubiertos se pueden herir, los padres deberán explicar a sus hijos los peligros que entraña

la manipulación de los cubiertos, los vasos de cristal y demás objetos susceptibles de lesionar a los niños.

Una vez terminada la cena hay que invitarles a que recojan la mesa, en este aspecto de la actividad podemos enseñarles a hacer el tratamiento de los residuos, colocando cada uno en su bolsa correspondiente. Darles tiempo para que realicen las actividades y que aprecien las ventajas del orden. Colocar los platos y cubiertos en el lavavajillas y si es posible que aprendan a ponerlo en funcionamiento (si no tienen lavavajillas pueden colaborar en fregar los platos).

### **3.8.6. Respeto en las conversaciones**

Pasamos a desarrollar una actividad que tendrá lugar cuando los comensales se encuentren sentados alrededor de la mesa. Los padres deben buscar unos temas de conversación que interesen a sus hijos, para motivarlos a hablar y escuchar sus argumentos.

En estas conversaciones será importante respetar los turnos de palabra, no hablar dos o más personas a la vez. Respetar la opinión de los demás y ofrecer sus puntos de vista, manteniendo la calma y buscando las palabras apropiadas para que la expresión sea correcta, clara y concisa. Buscaremos que la conducta y argumentos de los padres sirvan de ejemplo a los alumnos y por otro lado que se presenten múltiples momentos para practicar estas habilidades.

Realizando esta actividad mejoraremos el respeto, las relaciones interpersonales entre los miembros de la familia y por supuesto vamos a mejorar sus habilidades discursivas.

### **3.8.7 Hablar con educación**

Otro tipo de actividad que podemos realizar en el momento de la cena es la de ser educados y respetuosos, para llevarla a cabo en el momento de la cena podemos aprovechar que hay algunos alimentos a los que no llegamos y necesitamos que alguien que está cerca nos los pueda alcanzar.

Debemos centrarnos en intentar que los niños pidan las cosas por favor y den las gracias, les enseñaremos a usar “perdón y disculpe” y que muestren interés en el bienestar de los demás usando “¿cómo está usted?” por ejemplo: si necesitan que les acerquen la sal, mejor pedirlo por favor y cuando se la entreguen dar las gracias.

Como complemento de la actividad debemos proponer al niño que aprenda varias formas de agradecimiento, que aprendan a pedir disculpas, diferentes formas de cortesía y que las ponga en práctica, de este modo enriqueceremos las relaciones sociales e incluso podremos suavizar algunos problemas interpersonales.

Desde las familias se debe dar ejemplo, dando un ejemplo continuado y rechazar todas las formas de maltratos y abusos.

Esta actividad proporciona al niño el hábito de ser educado y le muestra respetando a los demás y pidiendo las cosas con educación se consigue ser respetado.

Esta actividad es sencilla y de fácil ejecución, si se desarrolla habitualmente le va a proporcionar al niño unos beneficios muy grandes en el trato social.

### **3.8.8. Invitar a cenar a su mejor amigo**

Si los padres permiten que su hijo invite a cenar a su mejor amigo, el hijo se va a sentir valorado y no les va a fallar.

Los padres pueden aprovechar esta situación en la que su hijo está interesado en recibir a su mejor amigo para poner en práctica su educación, tratando bien al invitado y mostrando toda su educación pensemos que el niño se siente feliz de ver que su mejor amigo es tratado con educación y respeto en el seno de su propia familia.

Podemos preparar una cena especial en la que dejemos intervenir a ambos niños en su preparación, de este modo se sentirán ilusionados de compartir además de su amistad unos proyectos comunes. Intentaremos que preparen algún tipo de postre para el que sea necesario el trabajo en equipo, de este modo podemos colaborar a reforzar la confianza del uno en el otro, uno lo empieza y se lo pasa a su compañero para que lo termine y le de los últimos retoques. Sentados en la mesa intentaremos tratar temas relacionados con la amistad, como por ejemplo que enumeren las características que esperan de un buen amigo. Haciendo esta invitación contribuimos a reforzar actitudes y valores que favorecen la amistad y el sentimiento de sinceridad.

A partir de ese momento se van a crear unos vínculos entre ellos que serán difíciles de romper. Además contribuiremos a mejorar sus habilidades discursivas.

### 3.8.9 Proponerles problemas cuya solución dependa de su elección

A continuación les vamos a plantear una actividad en la que se vean obligados a tomar decisiones y responder de ellas, el objetivo de esta actividad es que aprendan a anticipar resultados, recapacitar y reconocer sus errores.

De este modo reforzamos su autonomía y su iniciativa personal. En el transcurso de la cena y la sobremesa se van a producir múltiples situaciones que podemos aprovechar para poner en práctica esta actividad de un modo espontáneo.

Por ejemplo, les proponemos aliñar la ensalada, el niño se tiene que preocupar de preguntar al resto de los comensales cómo les gusta, teniendo presente de que si a alguna persona no le gusta con vinagre, no va a tomar ensalada. El niño decidirá qué hacer, si servir un poco de ensalada a parte para aquellos que le guste sin vinagre o aliñar toda la ensalada. Como vemos tiene varias opciones que dependen de su criterio, por un lado la manera de servir la ensalada y por otro las cantidades de aliño que debe poner. Se arriesga a hacerla muy fuerte nadie se la coma o a hacerla insulsa y tampoco le va a apetecer a nadie.

En el mundo cotidiano se presentan problemas que no tienen una solución establecida, incluso los criterios de proporcionar la mejor solución no están claros.

### 3.8.10 Participación abierta en las conversaciones de la familia

Esta actividad va a ser muy fácil de llevar a cabo, ya que durante la cena es muy fácil empezar conversaciones que se tengan que discutir durante la cena. Para realizar esta actividad debemos crear un clima propicio, evitando distractores como la televisión o las consolas.

Es muy importante que los padres tengan en cuenta la importancia de escuchar y valorar con respeto los argumentos, valorando sus cualidades y fomentando su confianza. Se puede empezar abriendo un tema, como por ejemplo las futuras vacaciones de verano, los padres permitirán que sus hijos se expresen para defender sus preferencias, se iniciará una conversación en la que cada miembro de la unidad familiar explique sus motivos para justificar su elección, poco a poco y manteniendo la calma y el respeto se irán acercando posturas y se tomarán unas decisiones consensuadas entre todos. Se trata de una buena forma para que el niño comprenda la importancia de la familia y valore la unidad familiar, si un hijo es bueno con su familia, sabrá serlo con los demás.

El papel de los padres en esta actividad va a radicar en no permitir que exista un miembro más persuasivo que los demás y se lleve al resto a su terreno, además deberán promover que cada miembro de la familia defienda abiertamente sus propios intereses.

El niño va a reforzar sus lazos familiares y se va a sentir parte del grupo a la vez que mejorará sus habilidades sociales y discursivas.

### 3.8.11 Cada día escribir un mensaje positivo

Centrándonos en la educación emocional, pediremos a los niños que cada día durante un tiempo determinado escriban un mensaje cargado de positividad y lo cuelguen en la nevera de este modo cada vez que algún miembro de la familia entre a la cocina y lo lea se sentirá mejor, cargado de positividad. La actividad está abierta a que el resto de la familia desee participar, incluso podemos permitir que esos mensajes positivos vayan dedicados a unos miembros de la familia en concreto. Para la realización de esta actividad no vamos a utilizar el momento de la sobremesa, pudiendo consultar internet para encontrar los mensajes positivos que cada día se vayan identificando con el estado emocional de los participantes.

De este modo los niños aprenden a ser optimistas, a confiar en sí mismo y en los demás, aprenden a sacar la parte positiva de cada situación, el papel de los padres en esta actividad es mantener el estado de ánimo positivo y explicar con naturalidad las cuestiones que les vayan planteando sus hijos.

### 3.8.12 Tabla resumen de actividades

En resumen y para que los padres puedan ver de un golpe de vista todas las actividades hemos considerado oportuna hacer una tabla en la que aparezcan los rasgos generales de cada actividad. Esta tabla se puede imprimir para tener una copia siempre a mano.

**Tabla 1. Propuesta de actividades.**

Tema	Actividades propuestas a los hijos	Objetivos	Sugerencias para los padres
<b>Hábitos saludables</b>	Todos los días antes de cenar ir al baño y lavarse las manos con agua caliente y jabón.	Adquirir el hábito de tener las manos limpias antes de tocar la comida.	Debemos asegurarnos de que se froten bien y que se sequen perfectamente con una toalla limpia.
	Lavarse los dientes después de cenar.	Adquirir el hábito del cepillado de dientes reduciendo caries.	Enseñarles técnicas de cepillado para que la higiene bucal sea correcta.
	Salir a cenar escogiendo solamente comida equilibrada.	Demostrarles que la comida rápida (Hamburguesas, pizza, etc). No es sana.	Explicarles las consecuencias de una dieta basada en grasas saturadas.
	Comer frutas y verduras en cada cena.	Adquirir el hábito de tomar una alimentación saludable.	Pueden hacer formas divertidas o usar la técnica del “trampantojo”
	Colaborar en poner y recoger la mesa.	Colaborar en las áreas del hogar.	Plantearlo de modo divertido, pueden simular que son camareros.
<b>Educación emocional y en valores</b>	Respetar en las conversaciones.	Aprender a guardar turnos de palabra y respetar la opinión de los demás.	Conversar sobre temas que les interesen y que tengan algo que aportar.
	Hablar de usted, pedir las cosas por favor y dar las gracias.	Respetar y tratar con consideración a los demás.	Evitar maltratos u abusos de todo tipo. Dar ejemplo siendo respetuosos.
	Invitar a cenar a su mejor amigo	Identificar actitudes y valores que favorecen la amistad y el sentimiento de sinceridad.	Enseñarles a confiar en los que realmente consideran amigos. Tratar bien al invitado.
	Proponerles problemas en que la solución dependa de su elección.	Aprender a tomar decisiones y responsabilizarse de ellas	Hay que enseñarles a anticipar los resultados, recapacitar y reconocer errores.
	Participar abiertamente en las conversaciones en familia.	Reforzar su autoestima, respetar y defender sus propios intereses.	Escuchar y valorar con respeto sus argumentos valorando sus cualidades y fomentarles la confianza.
	Cada día escribir pensamientos positivos y colgarlos en el frigorífico.	Aprender a ser optimistas, confiar en sí mismos y en los demás. Aprender a ver lo positivo de cada situación.	Intentar explicarles a sus hijos el porqué de las cosas, intentar mantener este estado de ánimo.

### 3.9 EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

Para cumplimentar este apartado averiguamos si hemos conseguido los objetivos marcados. En cuanto al objetivo general, que era el de promover e incentivar las cenas en familia con la creación de buenos hábitos, colaboración, diálogo, comprensión, cooperación y confianza que nos puedan aportar nos hemos quedado en el principio de todo por falta de tiempo. Pero como los objetivos específicos estaban encaminados a conseguir el principal, sí que los hemos podido realizar en mayor o menor medida. Hemos consultado fuentes que nos han ayudado a confirmar la importancia a nivel educativo para el niño de los beneficios que proporciona la cena en familia. En una sesión de la escuela de padres hemos podido invitar a los padres a que compartan el momento de la cena con sus hijos y puedan contribuir con la escuela en la labor educativa. Hemos ofrecido recursos a los padres para propiciar la educación en valores a la hora de la cena. Hemos propuesto una serie de hábitos saludables y promocionar una alimentación sana y equilibrada durante sus cenas. Desde el Colegio San Cristóbal se ha dado información a los padres para orientarles y que sepan maximizar los recursos en el momento en que cenan en familia. Pudimos Asesorar a los padres pero estamos pendientes de valorar la posibilidad de incorporar nuevos temas en la escuela de padres para desarrollar aspectos informativos para mejorar el beneficio de unas relaciones eficientes en función de las dificultades que se les vayan planteando a los padres y finalmente pudimos proponer una serie de actividades para que los padres las puedan desarrollar con sus hijos aunque a los padres no hayan tenido tiempo de realizarlas.

En el caso de que esta propuesta de intervención fuera utilizada de modo generalizado y a mayor escala deberíamos proponer un cuestionario para que lo cumplimentaran los padres antes y después de la realización de las actividades y así valorar el grado de repercusión que ha tenido (Anexo II).

## 4 CONCLUSIONES, LIMITACIONES Y PROSPECTIVA

### 4.1 CONCLUSIONES

A continuación procedemos a detallar las conclusiones en base a cada uno de los objetivos planteados al inicio de nuestro trabajo.

- Consultar fuentes que ayuden a confirmar la importancia a nivel educativo para el niño de los beneficios que proporciona la cena en familia. En España no existe mucha información referida a educar en el momento de la cena, las principales fuentes bibliográficas sobre este tema proceden de Estados Unidos. Como hemos podido comprobar en la bibliografía consultada, cenar en familia aporta beneficios en la educación del niño a partir del ejemplo y el refuerzo positivo que los padres transmiten, mejora las habilidades discursivas del niño y la resolución de problemas.

La familia actúa como agente socializador para los niños, a menudo necesitan asesoramiento por parte de la escuela para recibir información adecuada a las necesidades actuales del alumno, se reconoce el potencial educativo de los padres para complementar la formación que se da en la escuela. En el seno familiar se pueden transmitir una serie de valores que el niño conservará a lo largo de su vida.

- Invitar a los padres a que compartan el momento de la cena con sus hijos y puedan contribuir con la escuela en la labor educativa. Tras realizar la entrevista con los padres hemos aprovechado para invitarles a que valoren la importancia que tiene el momento de la cena para contribuir con la escuela en la educación de los niños, la invitación ha sido fundamental para que los padres se motiven y contribuyan en el proceso educativo de sus hijos. Han acudido todos de buen grado a la entrevista y han mostrado mucho interés en la propuesta de intervención reconociendo que les va a servir de ayuda en la educación de sus hijos. En este apartado podemos concluir que sin la colaboración de los padres esta propuesta no tendría sentido.
- Ofrecer recursos a los padres para propiciar la educación en valores a la hora de la cena. De este modo los padres saben cómo reaccionar y se sienten más seguros, esa seguridad sirve de ejemplo para los niños. A menudo los padres no saben cómo reaccionar ante determinadas situaciones, desde la escuela de padres y a través del profesor, harán una serie de sesiones en las que se expliquen detalladamente las

actividades que se van a desarrollar, en caso de dudar, siempre se optará por la solución que aporte mayor refuerzo positivo al niño, que potencie la autoestima, es decir en todo momento los padres tratarán de ser un ejemplo y la finalidad de todas sus actuaciones va a ser contribuir al desarrollo del niño complementando la educación escolar para alcanzar un desarrollo integral del niño. Los padres aceptan de buen grado la propuesta y valoran positivamente que se les dote de una serie de recursos o directrices para llevar a término las actividades.

- Proponer una serie de hábitos saludables y promocionar una alimentación sana y equilibrada durante sus cenas. Tras nuestra documentación en el marco teórico podemos concluir que es necesario promocionar una alimentación saludable durante la cena para tener cuerpo y mente en óptimas condiciones para afrontar el día a día. Desde las sesiones de la escuela de padres se van a proponer una serie de actividades para proponer hábitos alimenticios y de higiene saludables para que los niños las interioricen y adquieran esas buenas costumbres para desarrollarlas el resto de su vida, es importantísimo que sepan lavarse las manos, cepillarse los dientes y que una buena alimentación variada y equilibrada les va a beneficiar a corto, medio y largo plazo.
- Dar desde el Colegio San Cristóbal información a los padres para orientarles y que sepan maximizar los recursos en el momento en quecenan en familia. De este modo los padres sabrán actuar y se sentirán más seguros. Aprovechando la escuela de padres comentaremos todas las actividades explicando su correcto desarrollo y atendiendo a las preguntas que los padres nos puedan plantear tanto antes de realizar las actividades como los problemas que se puedan encontrar durante el desarrollo de estas. En conclusión, el Colegio San Cristóbal debe ser el motor de esta propuesta de intervención, generando movimiento tanto a padres como a alumnos para que la propuesta llegue a su destino, que es promover e incentivar las cenas en familia con la creación de buenos hábitos, colaboración, diálogo, comprensión, cooperación y confianza que nos puedan aportar.
- Asesorar a los padres e incluso valorar la posibilidad de incorporar nuevos temas en la escuela de padres para desarrollar aspectos informativos, para mejorar el beneficio de unas relaciones eficientes. Con este objetivo facilitaremos el encuentro entre padres e hijos, adaptaremos nuevos temas para mejorar esas relaciones. Si durante el desarrollo de actividades se ve la necesidad de hacer cambios o introducir nuevos aspectos, desde el centro estaremos dispuestos a hacer los cambios necesarios para optimizar el proceso.

Podemos concluir que desde la escuela de padres y a través de esta propuesta de intervención estimamos que será indispensable realizar revisiones continuadas de los temas para ir adaptándolos a las necesidades específicas de cada situación a medida que se vayan produciendo las demandas.

- Proponer una serie de actividades para que los padres las puedan desarrollar con sus hijos. Estas actividades producen beneficios durante su ejecución y en su finalización. Todo este trabajo de fin de grado gira entorno a estas actividades, al tratarse de una primera aproximación a este tipo de actividades deberemos estar dispuestos a hacer los cambios y adaptaciones necesarias para que las actividades se puedan llevar a término y los resultados sean los esperados. En conclusión, el éxito de esta propuesta de intervención depende de todos los factores que van a intervenir en su desarrollo, por lo que es necesaria tanto la buena voluntad de profesores, padres e hijos como la buena calidad de las actividades y la rapidez en la adaptación a los cambios que se puedan producir durante el proceso.

Si nos centramos en el objetivo principal, promover e incentivar las cenas en familia con la creación de buenos hábitos, colaboración, diálogo, comprensión, cooperación y confianza que nos puedan aportar, podemos concluir que con un poco de esfuerzo entre todas las partes implicadas logramos un importante beneficio tanto para el niño como para la comunidad educativa.

## 4.2 LIMITACIONES

El principal factor limitante para el desarrollo de este trabajo ha sido el tiempo, por lo que no ha podido pasar de ser una propuesta, se ha podido transmitir la información a los padres, pero ellos no han tenido tiempo para llevar a cabo las actividades, y por tanto la propuesta no ha podido ser evaluada. Por otro lado hubiera sido importante que el centro aceptase la propuesta como propia, de este modo los padres se preocuparían un poco más por llevar las actividades a término, hemos tenido el apoyo de las familias en todo lo que las hemos necesitado, pero consideramos que si el planteamiento se realiza de forma oficial por parte del colegio toma un matiz más serio que si se plantea como una actividad de un alumno universitario.

#### 4.3 PROSPECTIVA

Este trabajo deja muchas puertas abiertas, por el momento es un proyecto, pero podría ser aceptado por el centro y adaptar sus actividades a todos los cursos de primaria.

Incluso algún día podría ser usado por muchos más centros como ayuda a las familias para educar a sus hijos. Una propuesta más ambiciosa sería comprobar la repercusión de nuestro trabajo cuando los niños lleguen a mayores, construyendo instrumentos para medir si los alumnos que han cenado habitualmente en familia y han realizado las actividades propuestas realmente tienen mejores hábitos, mayor estabilidad emocional, mejores valores y mayor rendimiento académico que los que no han aprovechado las cenas en familia.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). (2005) *Juego pirámide de Naos*. Recuperado el 26/5/2014 de <http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/csym/juegos/juegoPiramide.html>
- Aparicio, M., Fernández, M., Gamarra, A., & Labarta, I. (1998). *Orientaciones familiares sobre hábitos de comida*. Pamplona: Departamento de Educación y Cultura del Gobierno de Navarra. Recuperado de [http://dpto6.educacion.navarra.es/publicaciones/pdf/comi\\_dg.pdf](http://dpto6.educacion.navarra.es/publicaciones/pdf/comi_dg.pdf)
- Barudy, J., & Dantagnan, M. (2005). *Los buenos tratos en la infancia: parentalidad, apego y resiliencia*. Barcelona: Gedisa.
- Bautista, R. V. (2005). La educación en valores. Conceptos básicos. *Revista Digital Investigación y Educación*, 18, 1-14. Recuperado de <http://www.revistaeducacion.mec.es/re343/re343.pdf>
- Bisquerra, R. (2011) *Educación Emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Editorial Desclée Brouwer. S.A.
- Blogmedicina. (2012) *Consecuencias del exceso de grasa* Recuperado el 25/5/2012 de <http://www.blogmedicina.com/consecuencias-del-exceso-de-grasa/>
- Cabezuelo, G., & Frontera, P. (2007). *Alimentación sana y crecimiento en niños y adolescentes. Guía para padres*. Madrid: Síntesis.
- Casamayor, G. (1998) *Cómo dar respuesta a los conflictos*. Barcelona: Graó.
- Clínica Dental Holcer Levato (2013) *¿Cómo cepillarse correctamente los dientes?* [Ilustración]. Recuperado el 25/5/2013 de <http://holcerlevatoclinicadental.wordpress.com/>
- Colegio Juan de Dios Carvajal. (2012). *Los padres como modelo de educación para sus hijos* [Película]. Recuperado de <http://www.youtube.com/watch?v=QhORX1uTVg8>
- Constitución Española de 1978. *Boletín Oficial del Estado*, 29 de diciembre de 1978, Nº 311, pp. 29313-29424.
- Cubero, R. & Moreno, M.C. (1990). *Relaciones sociales: familia, escuela y compañeros. Años escolares*. En J. Palacios, A. Marchesi. y C. Coll. (Comps.), *Desarrollo psicológico y educación I. Psicología Evolutiva* (pp. 219-232). Madrid: Alianza Psicología.
- David, L. (2010). *The family dinner*. New York: Grand central Publishing.
- Delgado, C. (2013) *Cómo cepillarse los dientes paso a paso* [Película]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=P5X\\_5noPda8](https://www.youtube.com/watch?v=P5X_5noPda8)

Díaz-Aguado, M.J. (2006). Los medios de comunicación como problema y como solución. El papel de los medios en el programa Prevenir Madrid. *Organización y Gestión Educativa. Revista del Fórum Europeo de Administradores de la Educación*, 60(5), 32-34.

Dulce y salado de Montse. (2013) *Trampantojo de piña*. [Ilustración]. Recuperado el 25/5/2014 de <http://dulceysaladodemontse.blogspot.com.es/2013/12/trampantojo-de-pina-pate-de-queso.html>

El embarazo.net. (2008) *Meriendas saludables originales*. [Ilustración]. Recuperado el 25/5/2014 de: <http://mujer.elembrazo.net/frutas-diversion.html/meriendas-saludables-originales>

Feito, R. (1991) *La participación de los padres en el control y gestión de la enseñanza*. Madrid: UCM.

Feldman, J.R. (2001). *Autoestima, ¿cómo desarrollarla?* Madrid: Narcea.

Gairín, I., & Casas, M. (2003). *La calidad de la educación*. Barcelona: Cisspraxis.

Larose, S., & Boivin, M. (1998). Attachment to parents, social support expectations, and socioemotional adjustment during high school-college transition. *Journal of Research on Adolescence*, 8(1), 1-27. [http://www.tandfonline.com/toc/hzzg20/8/1#.U1kcbfl\\_s6w](http://www.tandfonline.com/toc/hzzg20/8/1#.U1kcbfl_s6w)

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación. *Boletín oficial del estado*, de 4 de mayo de 2006, Nº 106, pp. 17158-17169.

Martín, A. (2011) *Pequeñas bacterias* [Película]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=1OC2WMpgr6A>

Mir, M., Batle, M., & Hernández, M. (2009) Contextos de colaboración familia-escuela durante la primera infancia. *Revista Electrònica d'Investigació i Innovació Educativa i Socioeducativa*, 1(1), 45-68. Recuperado de [http://www.in.uib.cat/pags/volumenes/vol1\\_num1/m-mir/index.html](http://www.in.uib.cat/pags/volumenes/vol1_num1/m-mir/index.html)

Quintana, J.M. (1980) *Sociología de la educación*. Barcelona: Editorial Hispano Europea.

Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas para educación primaria. *Boletín Oficial del Estado*, 8 de diciembre 2006, Nº293, pp.43053-43102.

Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la educación secundaria obligatoria. *Boletín Oficial del Estado*, 5 de enero 2007, Nº 5 pp. 677-733.

Rivas, F. (2003). *Asesoramiento vocacional, teoría práctica e instrumentación*. Barcelona: Ariel.

Roda, R. (1989). *Medios de Comunicación de Masas: Su influencia en la sociedad y en la cultura contemporánea*. Madrid: Centro de investigaciones sociológicas.

Santos, M.A. (1997). *El crisol de la participación*. Madrid: Escuela española.

Steiner, C.I. (2011). *Educación emocional*. Sevilla: Editorial Jeder.

Yahoo Tendencias España. (2012). *Las manos, una fuente infinita de bacterias.* [Ilustración]. Recuperado el 25/5/2014 de <https://es.tendencias.yahoo.com/blogs/salud-y-bienestar/las-manas-una-fuente-infinita-bacterias-140500946.html>

Zuluaga, J. B. (2004). La familia como escenario para la construcción de ciudadanía: una perspectiva desde la socialización en la niñez. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 2(1), 127-148  
<http://revistaumanizales.cinde.org.co/index.php/Revista-Latinoamericana/article/view/327>

## ANEXOS

### ANEXO I ENTREVISTA PREVIA CON LOS PADRES

1 - ¿Cenan ustedes habitualmente con sus hijos?

2- ¿Qué tipo de alimentación acostumbran a cenar?

3- ¿Cuáles son los hábitos saludables que tienen en su casa en cuanto a higiene antes y después de la cena?

4- ¿Qué beneficios piensa que le puede aportar a su hijo dedicando un poco de tiempo cada día a enseñarle hábitos saludables?

5- ¿Qué influencia cree que tiene cenar juntos sobre la socialización del niño?

6- ¿Qué influencia cree usted que tiene cenar juntos sobre las habilidades discursivas de su hijo?

7 - ¿Cómo cree usted que puede influir la hora de la cena sobre la resolución de problemas en su hijo?

8- ¿Es importante que los niños colaboren en tareas domésticas sencillas como poner o recoger la mesa?

9- ¿De qué temas suelen hablar durante la cena y en la sobremesa?

10- En caso de ver la televisión mientrascenan ¿Qué tipo de programación acostumbran a ver?

11- ¿Reciben información del centro? ¿Qué tipo de información les ofrece el centro acerca de la educación que ustedes pueden dar a sus hijos el momento de la cena?

## ANEXO II CUESTIONARIO PARA LOS PADRES

### INSTRUCCIONES PARA RESPONDER EL CUESTIONARIO:

- Lea las preguntas atentamente, revise todas las opciones y elija la respuesta con la que se sienta más identificado
- Marque con un aspa la respuesta elegida
- Para llenar este cuestionario utilice un bolígrafo.
- Por favor, no deje ninguna pregunta sin contestar.

1. Edad del padre:

- Entre 20-30 años       Entre 41 y 50 años  
 Entre 31 y 40 años       Otros, especificar .....

2. Estudios del padre

- Sin estudios       Estudios primarios  
 Estudios secundarios       Estudios superiores

3. Edad de la madre:

- Asuntos domésticos       Educación en valores  
 Tareas escolares       Otros, especificar

4. Estudios de la madre:

- Sin estudios       Estudios primarios  
 Estudios secundarios       Estudios superiores

5. Miembros de la familia que conviven en el hogar:

- Padre       Hijos  
 Madre       Otros, especificar.....

6. Ocupación del padre:

- Trabajo remunerado       En paro  
 Sus labores       Otros, especificar.....

Si tiene un trabajo remunerado, especificar horario laboral:

- Mañanas                            Mañanas y tardes  
 Tardes                                Otros, especificar.....

7. Ocupación de la madre:

- Trabajo remunerado    En paro  
 Sus labores                    Otros, especificar.....

Si tiene un trabajo remunerado, especificar horario laboral:

- Mañanas                            Mañanas y tardes  
 Tardes                                Otros, especificar.....

8. ¿Cuántas vecescenan en familia semanalmente?

- Ninguna                            1-3 veces a la semana  
 3-5 veces a la semana    Más de 5 veces a la semana

9. Cuando cenan en familia ¿Cuánto tiempo dedican a la cena?

- Nunca                               Casi siempre  
 A veces                              Siempre

10. ¿Cenan uds con la televisión encendida?

- Nunca                               Casi nunca  
 Casi siempre                        Siempre

11. ¿De qué temas suelen hablar durante la cena?

- Asuntos domésticos    Educación en valores  
 Tareas escolares                    Otros, especificar.....

12. ¿Cuántas veces por semana hay verduras presentes en la cena?

- Ninguna                               Entre 4 y 5  
 Entre 1 y 3                            Más de 5

13. ¿En cuántas cenas a la semana están presentes las frutas en la alimentación de su hijo?

- Ninguna                               Entre 4 y 5  
 Entre 1 y 3                            Más de 5

14. ¿Cuántas veces por semana cena su hijo comida rápida (pizza, hamburguesas, perritos calientes, etc)

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ninguna     | <input type="checkbox"/> Entre 4 y 5 |
| <input type="checkbox"/> Entre 1 y 3 | <input type="checkbox"/> Más de 5    |

15. ¿Su hijo se lava las manos antes de cenar?

- |                                  |                                       |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Nunca   | <input type="checkbox"/> Casi siempre |
| <input type="checkbox"/> A veces | <input type="checkbox"/> Siempre      |

16. ¿Su hijo se cepilla los dientes después de cenar?

- |                                  |                                       |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Nunca   | <input type="checkbox"/> Casi siempre |
| <input type="checkbox"/> A veces | <input type="checkbox"/> Siempre      |

17. ¿Colabora su hijo en poner y recoger la mesa?

- |                                  |                                       |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Nunca   | <input type="checkbox"/> Casi siempre |
| <input type="checkbox"/> A veces | <input type="checkbox"/> Siempre      |

18. ¿Respeta su hijo el turno en las conversaciones?

- |                                  |                                       |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Nunca   | <input type="checkbox"/> Casi siempre |
| <input type="checkbox"/> A veces | <input type="checkbox"/> Siempre      |

19. ¿Acude su hijo a la primera a la mesa cuando se le llama para cenar?

- |                                  |                                       |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Nunca   | <input type="checkbox"/> Casi siempre |
| <input type="checkbox"/> A veces | <input type="checkbox"/> Siempre      |

20. ¿Su hijo soluciona los problemas de forma pacífica?

- |                                  |                                       |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Nunca   | <input type="checkbox"/> Casi siempre |
| <input type="checkbox"/> A veces | <input type="checkbox"/> Siempre      |

21. ¿Su hijo se siente seguro y respetado de expresar sus ideas sin temor a ser ridiculizado?

- |                                  |                                       |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Nunca   | <input type="checkbox"/> Casi siempre |
| <input type="checkbox"/> A veces | <input type="checkbox"/> Siempre      |

22. ¿Es importante para la educación de su hijo cenar en familia?

- |                                   |                                |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Nada     | <input type="checkbox"/> Poco  |
| <input type="checkbox"/> Bastante | <input type="checkbox"/> Mucho |

23. ¿Cree que cenar en familia disminuye el consumo de alcohol en la adolescencia?

- |                                   |                                |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Nada     | <input type="checkbox"/> Poco  |
| <input type="checkbox"/> Bastante | <input type="checkbox"/> Mucho |

24. ¿Cree ud que tiene influencia cenar juntos sobre las habilidades discursivas del niño?

- |                                   |                                |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Nada     | <input type="checkbox"/> Poco  |
| <input type="checkbox"/> Bastante | <input type="checkbox"/> Mucho |

25. ¿La cena en familia influye en el rendimiento escolar de su hijo?

- |                                   |                                |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Nada     | <input type="checkbox"/> Poco  |
| <input type="checkbox"/> Bastante | <input type="checkbox"/> Mucho |

26. ¿Qué influencia creen que tiene cenar juntos sobre la socialización del niño?

- |                                   |                                |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Nada     | <input type="checkbox"/> Poco  |
| <input type="checkbox"/> Bastante | <input type="checkbox"/> Mucho |

27. ¿Cómo calificaría la información que le ofrece la escuela?

- |                                    |                                |
|------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Muy buena | <input type="checkbox"/> Buena |
| <input type="checkbox"/> Regular   | <input type="checkbox"/> Mala  |

28. ¿Recibe información sobre las actividades realizadas en el centro?

- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> Si | <input type="checkbox"/> No |
|-----------------------------|-----------------------------|

29. La principal forma de comunicación con la escuela suele ser a través de:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Web del centro     | <input type="checkbox"/> Tutor                   |
| <input type="checkbox"/> Notas informativas | <input type="checkbox"/> Otros, especificar..... |

30. ¿Ofrece la escuela de su hijo cursos de formación para padres?

- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> Si | <input type="checkbox"/> No |
|-----------------------------|-----------------------------|

31. Si el colegio planteara nuevos cursos de formación, ¿estaría dispuesto a asistir a los mismos?

- Si       No

32. ¿Qué temas serían de su interés?

- Formación en valores     Desarrollo evolutivo del niño  
 Hábitos saludables       Otros, especificar.....

## ANEXO III TRANSCRIPCIÓN DE LAS ENTREVISTAS

### 1 - ¿Cenan ustedes habitualmente con sus hijos?

Las 19 familias entrevistadas afirman que sí quecen habitualmente con sus hijos.

### 2- ¿Qué tipo de alimentación acostumbran a cenar?

Familia 1: acostumbramos a cenar comida sana, pero los domingos por la noche nos damos un capricho y cenamos pizza.

Familia 2: Nuestros hijos nunca quieren tomar verduras les encanta cenar hamburguesas o perritos calientes con patatas fritas y mucho kétchup.

Familia 3: Su plato favorito es huevos fritos con patatas fritas, este plato se lo damos varias veces a la semana para cenar ya que se lo come sin rechistar.

Familia 4: los mayores acostumbramos a cenar primer plato, hervido por ejemplo y damos a los niños algo que les guste más, filete con patatas fritas, reconocemos que muchas veces les damos para cenar pizza, porque les encanta.

Familia 5: nuestros hijos toman habitualmente una dieta sana y equilibrada, nos tomamos muy en serio su alimentación, aunque nos vendrían bien algunos consejos nutricionales para mejorar la calidad de nuestras cenas.

Familia 6: normalmente les hacemos un bocadillo y antes de ir a la cama nunca falla su vaso de leche.

Familia 7: acostumbramos a cenar todos juntos, cenamos todos lo mismo, a lo mejor abusamos un poco de segundos platos, a los pequeños les cuesta mucho comer ensalada.

Familia 8: habitualmente cenamos una alimentación variada y equilibrada.

Familia 9: normalmente solemos cenar algo rápido y no solemos prestar atención a que sea una alimentación equilibrada.

Familia 10: intentamos hacerles comer de todo, pero siempre terminamos haciendo lo que más les gusta, normalmente cenamos carne con patatas fritas.

Familia 11: solemos cenar comida variada pero el pescado y las verduras no podemos incluirlas porque no se las comen.

Familia 12: normalmente cenamos hamburguesas, pizza, perritos calientes, huevos fritos o bocadillos.

Familia 13: comemos de todo, desde pequeños hemos acostumbrado a los niños a las verduras y ahora las comen, en poca cantidad pero estamos contentos.

Familia 14: habitualmente solemos cenar un plato combinado y algo de fruta para postre.

Familia 15: a los niños les encantan las patatas fritas y el kétchup, solemos cenar salchichas filetes y bastante pescado, les encanta el pescado rebozado.

Familia 16: normalmente cenamos primer plato, segundo plato y postres solemos incluir frutas y verduras en las cenas.

Familia 17: la mayoría de las noches cenamos bocadillos, es rápido y les gusta, para postre solemos tomar un yogur.

Familia 18: nos encanta cenar comida rápida, pero la solemos intercalar con cenas equilibradas.

Familia 19: preferimos cenar una alimentación sana y equilibrada, ya que sabemos que es lo mejor para nuestros hijos.

**3- ¿Cuáles son los hábitos saludables que tienen en su casa en cuanto a higiene antes y después de la cena?**

Familia 1: lavado de manos antes de cenar y las manos y los dientes después.

Familia 2: siempre nos lavamos las manos.

Familia 3: nos cuesta sentarnos a la mesa con las manos limpias, casi siempre tenemos que decir a los niños que se levanten y se las laven.

Familia 4: siempre cenamos con las manos recién lavadas, los dientes se nos suelen olvidar.

Familia 5: cenamos con las manos limpias y después de cenar siempre nos lavamos los dientes.

Familia 6: nuestros hijos nunca quieren lavarse las manos.

Familia 7: acudimos todos al baño a lavarnos las manos, después de cenar nos lavamos los dientes también juntos.

Familia 8: tenemos el hábito de lavarnos los dientes todos los días después de cenar, pero nos cuesta mucho lavarnos las manos.

Familia 9: nuestros hijos no han adquirido el hábito de lavarse las manos, si lo hacen es porque se lo recordamos nosotros.

Familia 10: acostumbramos a lavarnos las manos antes y después de la cena.

Familia 11: los niños nunca se lavan las manos ni los dientes.

Familia 12: no podemos considerar un hábito ya que les tenemos que decir todos los días que se laven las manos, los dientes se los cepillan antes de ir a dormir.

Familia 13: estamos consiguiendo que los niños se sientan incómodos si acuden a cenar sin lavarse las manos.

Familia 14: las manos sí que se las lavan, pero los dientes nunca.

Familia 15: siempre se lavan las manos antes de cenar y los dientes después.

Familia 17: normalmente se nos suele olvidar lavarnos las manos, no lo podemos considerar un hábito ya que no lo hacemos habitualmente, los dientes casi nunca nos los cepillamos.

Familia 18: acostumbramos a lavarnos las manos antes de sentarnos a la mesa y los dientes al terminar de cenar.

Familia 19: siempre nos lavamos las manos antes y los dientes después de la cena.

**4- ¿Qué beneficios piensa que le puede aportar a su hijo dedicando un poco de tiempo cada día a enseñarle hábitos saludables?**

Familia 1: la salud de nuestro hijo va a ser mejor.

Familia 2: si tiene una higiene correcta tendrá menos posibilidades de tener infecciones bacterianas.

Familia 3: está claro que aportaremos beneficios a nuestros hijos. Crecerán más sanos.

Familia 4: unos hábitos saludables complementarán la educación de nuestros hijos, con lo cual les va a beneficiar.

Familia 5: con la enseñanza de unos hábitos saludables contribuimos a una salud y una educación mejor.

Familia 6: si le enseñamos hábitos saludables nuestro hijo crecerá más sano y feliz.

Familia 7: posiblemente le haremos más crítico con su higiene y con su alimentación, si se cuida tendrá menos problemas de salud.

Familia 8: si consigue interiorizar unos hábitos de alimentación y ejercicio físico adecuados, no tendrá tantas posibilidades de padecer sobrepeso y tendrá menor posibilidad de tener enfermedades cardiovasculares.

Familia 9: es bueno para nuestros hijos que perdamos un poco de tiempo cada día para enseñarle unos hábitos saludables.

Familia 10: sin duda su salud será mejor el día de mañana, merece la pena intentarlo.

Familia 11: aunque el beneficio sea poco, como padres debemos contribuir en la medida de lo posible en mejorar su vida.

Familia 12: La salud de nuestros hijos se verá beneficiada.

Familia 13: bajaremos su probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares en un futuro.

Familia 14: nuestros hijos crecerán más sanos y por lo tanto más felices.

Familia 15: si la higiene es buena menos infecciones bacterianas, si la alimentación es adecuada, menos obesidad.

Familia 16: es bueno para nuestros hijos, su salud será mejor.

Familia 17: nuestro hijo será más feliz.

Familia 18: tendremos menor riesgo de que nuestro hijo tenga obesidad infantil.

Familia 19: contribuiremos a formar personas más sanas.

#### **5- ¿Qué influencia cree que tiene cenar juntos sobre la socialización del niño?**

Familia 1: el niño establece unos vínculos con sus familiares que le ayudan en su vida social.

Familia 2: el estar juntos le proporciona una mejora en las relaciones interpersonales.

Familia 3: influencia positiva los niños se acostumbran a la convivencia y el respeto de hacia los demás.

Familia 4: la familia beneficia a la socialización de los niños.

Familia 5: los niños aprenderán esperar determinados comportamientos en los demás.

Familia 6: es bueno, la cena en familia mejora la socialización del niño.

Familia 7: no tiene que influir mucho ya que los niños tienen otras oportunidades para socializarse.

Familia 8: cenar juntos es bueno para la socialización del niño.

Familia 9: los niños se sienten más seguros de sí mismos, merece la pena cenar en familia.

Familia 10: es bueno para la socialización del niño.

Familia 11: tener contacto con más gente siempre beneficia a la socialización, tanto si es en la cena como en clase.

Familia 12 merece la pena cenar en familia porque beneficia a la socialización de nuestros hijos.

Familia 13: los beneficios en la socialización de los niños son notables al cenar en familia se hacen más sociables.

Familia 14: cenar en familia tiene una influencia positiva en la socialización del niño.

Familia 15: el niño se acostumbra a estar en contacto con todos los miembros de su familia, esto le beneficia a la hora de comportarse con los demás

Familia 16: si la familia es ejemplar le puede resultar beneficioso, si el ejemplo de la familia no es correcto se beneficia de esa interacción.

Familia 17: es bueno para la socialización del niño.

Familia 18: Puede beneficiar, pero el éxito en la socialización del niño depende de muchos más factores.

Familia 19: sería interesante tener información adecuada sobre la forma correcta de actuar cuando cenamos con nuestros hijos.

**6- ¿Qué influencia cree usted que tiene cenar juntos sobre las habilidades discursivas de su hijo?**

Familia 1: cenando juntos, el niño mejora sus habilidades discursivas.

Familia 2: si durante la cena aprovechamos para dialogar, el niño aprenderá nuestra manera de hacerlo.

Familia 3: si durante la cena permanecemos en silencio difícilmente conseguiremos influir sobre las habilidades discursivas del niño.

Familia 4: los niños continuamente aprenden de nuestros ejemplos, cenar en familia puede mejorar sus habilidades discursivas.

Familia 5: no creemos que tenga demasiada influencia.

Familia 6: influye mucho, más aún si aprovechamos para dialogar correctamente en la cena.

Familia 7: Puede que tenga influencia, pero no sabemos qué hacer para que sea positiva.

Familia 8: de escuchar hablar a los mayores, los niños aprenden y lo incorpora a su bagaje.

Familia 9: influye positivamente en las habilidades discursivas del niño.

Familia 10: si el ejemplo es bueno, algo se les quedará.

Familia 11: no es necesario cenar juntos para mejorar las habilidades discursivas del niño.

Familia 12: cuanto más tiempo estemos con nuestros hijos, más se impregnarán de lo nuestro.

Familia 13: creemos que la influencia es muy poca.

Familia 14: la interacción con los adultos siempre beneficia las habilidades discursivas del niño.

Familia 15: Es bueno que los niños cenen en familia, sus habilidades discursivas mejoran con la interacción.

Familia 16: si el ejemplo de los familiares es el adecuado, el niño mejorará en sus habilidades discursivas.

Familia 17: creemos que no influye la cena para las habilidades discursivas.

Familia 18: el niño mejora sus habilidades a medida que las entrena, para ello necesita ejemplos que los puede obtener de los padres.

Familia 19: las habilidades discursivas del niño mejoran con la cena en familia.

**7 - ¿Cómo cree usted que puede influir la cena en familia sobre la resolución de problemas en su hijo?**

Familia 1: los niños sabrán resolver con mayor entereza los problemas que se les presenten.

Familia 2: no creemos que tenga mucha influencia para la resolución de problemas

Familia 3: durante la cena se suelen presentar problemas que se solucionan entre los miembros de la familia, eso le puede dar al niño unas directrices de cómo enfrentarse a determinados problemas.

Familia 4: el ejemplo que recibe de sus familiares refuerza la capacidad del niño para resolver problemas

Familia 5: el niño sabrá resolver mejor los problemas.

Familia 6: la cena en familia influye positivamente en la resolución de problemas de los niños ya que de ella pueden sacar ejemplos y soluciones a múltiples problemas.

Familia 7: el ejemplo de los padres puede beneficiar al niño a la hora de resolver problemas.

Familia 8: en el momento de la cena se suelen comentar problemas que se han presentado durante el día y la manera de solucionarlos, de este modo los miembros de la familia van interiorizando problemas y soluciones, se ese modo cuando se les presenta un problema a los niños pueden recurrir a la experiencia de otros para solucionarlo.

Familia 9: los problemas de otros miembros de la familia, si son expuestos en el momento de la cena pueden servir de ejemplo a los demás cuando se les presente el problema.

Familia 10: los niños encuentran en el seno familiar ejemplos que les sirven para saber reaccionar ante determinados conflictos.

Familia 11: Creemos que no tiene mucha influencia.

Familia 12: Los ejemplos de los demás miembros de la familia pueden servir a nuestros hijos.

Familia 13: algunas familias aprovechan el momento de la cena para explicar cómo han solucionado distintos problemas, bien a modo de anécdota, bien para pedir colaboración o simplemente para informar a sus familiares. Esto puede beneficiar a los demás miembros de la familia ya que intentarán no hacer los mismos fallos.

Familia 14: tiene influencia pero poca.

Familia 15: no creemos que tenga mucha influencia para la resolución de problemas.

Familia 16: cuantos más ejemplos de situaciones problemáticas se les presenten a los niños, mayor bagaje tendrán, con lo cual sabrán reaccionar mejor.

Familia 17: sabrán resolver mejor sus problemas.

Familia 18: Sabrán resolver mejor los problemas que se les presenten.

Familia 19: a los niños les encanta escuchar cómo sus padres han solucionado determinados conflictos, al prestar atención a la explicaciones de los demás, interiorizan esa información y la pueden utilizar más adelante para solucionar sus propios problemas.

**8- ¿Es importante que los niños colaboren en tareas domésticas sencillas como poner o recoger la mesa?**

Todas las familias consideran que es importante que los niños vayan colaborando en las tareas domésticas en la medida de sus posibilidades.

**9- ¿De qué temas suelen hablar durante la cena y en la sobremesa?**

Familia 1: deberes escolares.

Familia 2: actualidad social.

Familia 3: de lo que hemos hecho durante el día.

Familia 4: solemos hablar de planes de futuro, desde lo que vamos a hacer al día siguiente hasta programación de vacaciones.

Familia 5: hablamos del colegio.

Familia 6: de temas muy variados, desde la preparación de una fiesta de cumpleaños hasta de la cría y selección del bulldog francés.

Familia 7: solemos hablar de la actualidad política.

Familia 8: comentamos las noticias y el tiempo.

Familia 9: aprovechamos para educar a nuestros hijos, tratamos temas relacionados con su educación.

Familia 10: hablamos de temas relacionados con el colegio.

Familia 11: asuntos domésticos.

Familia 12: tareas escolares.

Familia 13: educación en valores, como tolerancia , compañerismo etc.

Familia 14: Asuntos domésticos.

Familia 15: educación en valores.

Familia 16: Solemos hablar de las noticias del día.

Familia 17: hablamos del colegio y de tareas escolares.

Familia 18: Educación en valores.

Familia 19: tareas escolares.

**10- En caso de ver la televisión mientrascenan ¿Qué tipo de programación acostumbran a ver?**

De las familias entrevistadas 7 reconocen cenar con el televisor apagado, 5 ven programaciones infantiles y 7 telediarios programación de adultos.

**11- ¿Reciben información del centro? ¿Qué tipo de información les ofrece el centro acerca de la educación que ustedes pueden dar a sus hijos el momento de la cena?**

Las familias entrevistadas reciben información del centro, pero no reciben ningún tipo de información específica para educar mientras están cenando pero les gustaría recibirla.