



This edition of *NuNews*™ brought to you by:

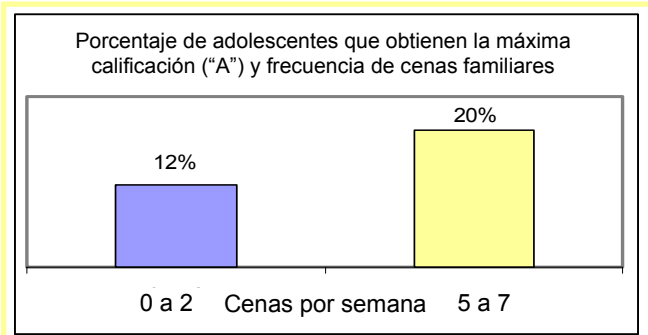
Secretos de las comidas familiares

Las comidas familiares están relacionadas con un mejor rendimiento escolar.

Los adolescentes que cenan con su familia cinco o más veces por semana **tienen el doble de probabilidad de obtener calificaciones "A"** en la escuela que aquellos que cenan con su familia dos o menos veces por semana¹.

Un estudio de Harvard realizado con niños de 5 años de edad demostró que la hora de las comidas y el juego proporciona a los niños oportunidades valiosas para aprender nuevas palabras y ampliar su vocabulario².

Asimismo, los padres reconocen la importancia de las comidas familiares, ya que presentan oportunidades de aprendizaje³. *"Las personas aprenden a comunicarse en la mesa familiar. Los padres son el modelo a seguir en cuanto a comportamiento, desenvolvimiento, educación, paciencia y modales. Los niños aprenden a no interrumpir, a atender a los invitados y a ser buenos anfitriones"*, expresa un padre.



Referencias

1. Gráficos y referencias utilizados con autorización. Centro Nacional de Adicción y Abuso de Sustancias (CASA®); *The Importance of Family Dinners*; septiembre de 2003.
http://www.casacolumbia.org/usr_doc/family_dinners.pdf
2. Weizman, Z.O.; Snow, C.E. *Lexical input as related to children's vocabulary acquisition: Effects of sophisticated exposure and support for meaning*. Dev Psychol. Marzo de 2001; 37(2):265-79.
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=11269394&dopt=Abstract
3. Louis, M. *Gathering place. The family that eats together has kids with better grades, less stress and fond memories*. TIMES DISPATCH, martes 4 de noviembre de 2003.
<http://www.timesdispatch.com/servlet/Satellite?pagename=common%FMGArticle%2FP>