

¿Estás harta de que te llamen la atención porque tus hijos 'montan el circo' en el restaurante?

La (única) forma de tener una comida en paz es enseñarles modales en casa, con amor y paciencia. Una experta en protocolo te cuenta cómo.

► por Verónica Palomo.



EN LA MESA, SÓLO LOS ALIMENTOS. "Permitir que un niño juegue a la consola mientras está comiendo es muy cómodo para los padres, pero muy poco pedagógico", dice Mar Castro.

'HOY COMEMOS FUERA'

MIGAS DE PAN SOBREVOLANDO LAS CABEZAS DE LOS CLIENTES, GRITOS, CANCIONES INFANTILES QUE SALEN DE UN DVD PORTÁTIL... La escena puede poner los pelos de punta a cualquiera que tenga intención de iniciar a su pequeño en el hábito de comer fuera; pero, si previamente se han hecho los deberes en casa, comer con ellos en un restaurante puede resultar un auténtico placer. "Los modales se aprenden desde la más tierna infancia y la mejor manera de enseñarlos es mediante el ejemplo. Si un niño ve que sus padres se limpian con la servilleta cada vez que se manchan o después de beber, lo imitará; si observa que vacían su boca antes de tomar un sorbo, hará lo mismo. Si en su casa no se permite sentarse a la mesa en pijama o bañador, sino que hay que vestirse aunque sea simplemente con un pantalón y una camiseta, el niño habrá asimilado esa norma de respeto a la familia como algo natural y la pondrá en práctica", explica Mar Castro, experta en oratoria y protocolo y autora de *Protocolo social para niños y niñas* (Novagalicia Edicions).

APRENDER ANTES EN CASA

Todo empieza en el hogar; pero no hay que imponer las normas. "Si las comprenden, las aceptarán mucho mejor. No podemos pretender que en casa no respeten las reglas y que luego, en la calle, sepan

comportarse con educación, respeto y amabilidad. Es una labor que requiere constancia y paciencia", asegura Mar Castro. Por ello, los niños deben cumplir estos preceptos desde que tienen uso de razón: no gritar, cantar o tirar bolitas de miga de pan en la mesa; no empezar a comer hasta que todos estén servidos; levantarse sólo cuando los demás hayan acabado o se les autorice a hacerlo, no cruzar el brazo por delante de otro comensal y solicitar con educación que les alcancen lo que necesitan. Son pequeños gestos que, aplicados en el día a día de una manera natural, se interiorizan y surgen espontáneamente en cualquier situación o lugar. Por ejemplo, la experta asegura que "desde que los niños empiezan a utilizar cubiertos es necesario enseñarles a hacerlo correctamente. Si el alimento se parte con facilidad, comerán con el tenedor en la mano derecha; si se trata de carne o verduras más duras, comerán con el tenedor en la mano izquierda y el cuchillo en la derecha".

¿QUÉ HAY DE MENÚ?

Otro tema importante es la elección de lo que se va a comer en el restaurante. ¿Se trata de un tema negociable o hay que imponerse? Para Mar Castro, "la obligación no es buena consejera, ni facilita acuerdos. Hay que tener en cuenta la oferta del local, los gustos de los niños y las propiedades de los alimentos". Al final, lo mejor es elegir aquel menú que, gustando a los más pequeños, también cuente con la aprobación de los padres. ■

Charlas de sobremesa

Es muy importante recuperar el arte de la conversación, hoy en día tan poco extendido en la mesa familiar. Para ello, hay que hacer partícipes a los niños de la charla, preguntarles por sus gustos, intereses, motivaciones y deseos, integrándolos en el diálogo y haciéndoles sentir importantes.

No vale gritar, cantar o jugar a la videoconsola en el restaurante