

miércoles, 11.23.11

Comer en familia mucho más que un momento agradable

Sentarse a comer todos juntos es un momento ideal para conectar y escuchar a sus hijos



Cenar juntos es un momento muy importante porque es una oportunidad para conversar con nuestros hijos y conocer más de sus vidas. JOHN ROTTET / jrottet@newsobserv

MALENA MARCHÁN

ESPECIAL/EL NUEVO HERALD

Comer juntos en familia no debe ser solo un ritual del Día de Acción de Gracias o Navidad. Si compartir a la hora de la comida forma parte de su rutina familiar diaria, va por muy buen camino. En cambio, si forma parte de esas familias que comen a la carrera, que los hijos se llevan el plato de comida a su habitación, o cada uno come a la hora que quiere, debería evaluar la situación.

“Cenar juntos es un momento muy importante porque crea un espacio para compartir y brinda la oportunidad para conversar con nuestros hijos y conocer más de su vida”, explica la doctora en pediatría, María Pol Carballo.

Según el Centro Nacional para la Adicción y Abuso de Sustancias (CASA por sus siglas en inglés) de la Universidad de Columbia, los niños de hogares donde todos cenan juntos, son menos propensos a fumar cigarrillo, tomar alcohol o usar drogas.

Con el ritual de sentarse alrededor de la mesa, “se crea un ambiente propicio para conversar y los niños pueden ver cómo los padres se interesan en lo que tiene que decir, y esto hace que el joven se abra”, agrega.

En este momento, el padre también tiene la oportunidad de compartir sus experiencias de joven, de explicar porqué ciertos hábitos son peligrosos para la salud y, en general, de crear un diálogo que sirve para una enseñanza mutua y además crear lazos.

“Las familias han perdido mucho hoy en día”, señala Peggy Sapp, presidenta de Familias Informadas de Florida, una entidad sin fines de lucro que tiene como misión ayudar a que los jóvenes crezcan en un entorno seguro, saludable y sin drogas.

“Pocas veces los padres les preguntan a sus niños cómo les fue en el colegio o cómo están”, y si lo hacen es de forma automática porque no tienen mucho más de qué hablar, dice Sapp. Por ello, sentarse a comer alrededor de la mesa es el momento ideal para conectar y escuchar.

La frecuencia con la que se cena junto a toda la familia también influye en los hábitos de los jóvenes. De acuerdo al estudio de CASA, los niños que comen menos de tres veces por semana junto a sus seres queridos, son dos veces más propensos a usar tabaco y alcohol, que los niños que cenan todos los días con sus padres.

“Vivimos en una sociedad donde no tenemos tiempo para observar el mundo que nos rodea, por ejemplo, asociamos una celebración con el consumo de alcohol y no nos damos cuenta el efecto que eso tiene en los niños”, opina Sapp. Recalca que es papel de los padres “llamarle la atención a sus hijos cuando es necesario y fijar reglas en casa”.

En cuanto al consumo de marihuana, la investigación de CASA reveló que la posibilidad de que el niño pruebe esta droga, también aumenta el doble si el niño no comparte con sus padres.

Para la doctora Pol-Carballo, los beneficios de compartir en familia van más allá de disminuir la posibilidad de que nuestros hijos usen drogas o tengan otro tipo de conductas que no son buenas. “Sentarse a comer enseña modales al niño, que le van a servir mucho”, señala.

Por otra parte al haber una oportunidad para comunicarse, los jóvenes aprenden a conversar, a iniciar una conversación, que también es muy importante en la vida.

“La cena es el momento para preparar comidas y probar cosas diferentes”, agrega. Señala que es muy importante que usted le de tareas al niño para que se vuelvan más seguros y aprendan a asumir ciertas responsabilidades.

La próxima vez que esté llevando a sus niños a la práctica de fútbol o de ballet, recuerde que así como hay tiempo para estas actividades, déle tiempo a su familia para compartir y conocerse bien.●

Para más información: www.informedfamilies.org

Read more: <http://www.elnuevoherald.com/2011/11/23/1069881/comer-en-familia-mucho-mas-que.html#ixzz1eXIVGSqN>