

Los horarios no coinciden, y padres e hijos no se cruzan en la casa en todo el día. Sin embargo, todavía hay familias que logran reencontrarse en torno a la mesa.

Comer en familia

Un hábito en extinción

Ritos y rutinas familiares que solían ser comunes hace algunas décadas hoy perdieron valores.

Comer en familia es uno de los ritos cotidianos que están perdiendo vigencia, a pesar de sus beneficios. Sentarse alrededor de una mesa y conversar sobre las novedades del día, compartir la comida, escuchar y contar se relegan a algún fin de semana o a ocasiones especiales como festejos de cumpleaños.

Los matrimonios de doble sueldo, las múltiples actividades de los hijos y las distracciones tecnológicas conspiran contra ese reencuentro que fortalece los vínculos familiares y la educación con conductas alimentarias saludables.

La importancia del diálogo distendido

“Esta experiencia compartida durante la comida importa en tanto se logre comunicar sentimientos, opiniones o simplemente contar aspectos cotidianos del trabajo o una noticia, sin preocuparse tanto por el estado de la comunicación, sino más bien por disfrutar el mo-

mento”, sostiene la docente graduada de Psiquiatría Pediátrica del Hospital Pereira Rossell, Myriam Schieber. Este sencillo acto de dar al otro, que parece devaluarse frente a las aficiones individuales, enriquece a los miembros de la familia, ya que permite una mayor profundización de las relaciones y un aumento de la unidad entre sus integrantes. Schieber afirma que a través del diálogo distendido, los miembros de la familia logran conocerse más, saber lo que piensan y sienten. “Promover estos

encuentros desarrolla la autoestima y la autonomía del hijo, que encuentra en la familia un sostén indispensable”

El licenciado en Psicología y especialista en terapia familiar, Martín Marzano, por su parte, entiende que el reencuentro durante la



12-22-09 © Catherine Yeulet

El proceso de socialización, que también se adquiere en las comidas familiares, instruye las normas básicas, de convivencia, de respeto, de cooperación y de aceptación de la diversidad.

comida es una buena oportunidad para expresar necesidades, aliviar tensiones o compartir información sobre el curso de la familia. “Antes, los padres, para proteger a los hijos, ocultaban, por ejemplo, las dificultades económicas. Sin embargo, si se los hace participar de los problemas, pueden adoptar una actitud acorde. Estos temas se deberían conversar en la mesa, para que los hijos logran adquirir un sentimiento de pertenencia, de reciprocidad y de corresponsabilidad. La familia es un equipo y, en la medida en que opere como tal, va a obtener mejores resultados”

Sin embargo, el momento que se comparte en familia no siempre es ameno, ya que pueden surgir discrepancias.

Las discusiones, según Marzano, son previsible, necesarias y

saludables. “En la medida en que las discrepancias se pongan en palabras, se logra la diversidad y la posibilidad de conseguir encuentros, respuestas a situaciones que establecían las diferencias”. El psicólogo afirma que la discusión no implica imponerle al otro la verdad, sino compartir el camino hacia la verdad, y agrega: “En términos tecnológicos hay más comunicación porque ahora uno puede comunicarse con Corea en tiempo real, pero en los contactos primarios cuesta expresar lo que se piensa y se siente”

Más calidad que cantidad

Para generar hábitos alimentarios saludables y un buen relacionamiento familiar, se requiere comer en familia con cierta frecuencia, según Schieber. Marzano,

por el contrario, opina que más allá de la cantidad, lo que importa es la calidad de los encuentros familiares en torno a la mesa. “La familia debe disponer del tiempo suficiente como para compartir ese momento sin preocuparse de otras actividades, para que quede un grato recuerdo de esa comida. No conviene imponer la comida familiar sino buscar que se acepte como algo natural y disfrutable”

En definitiva, no todo es progreso en la sociedad occidental del siglo XXI. Así como alimentarse es una necesidad vital y esencial, comer alrededor de una mesa es una actividad ancestral que revitaliza las relaciones familiares y que conviene recuperar para el bienestar de la familia.