

# Almorzar en familia



COMPARTIR LA MESA MEJORARÁ LA COMUNICACIÓN CON LOS MIEMBROS DE SU HOGAR.



No cabe duda de que la individualidad nos está alejando cada vez más de la vida en familia. Hay escasa comunicación entre los miembros de un hogar, y es menos el tiempo que se pasa en casa. La universidad, el trabajo, la computadora o el televisor muchas veces nos absorbe y nos impide valorar estos momentos.

Pero, para la psicóloga María Teresa Charún, de la Asociación Unidad Familiar, el hecho de tener ocupaciones diversas no es excusa para perder la comunicación. Propone que el almuerzo o la cena sea tomado como un espacio 'sagrado' del día para reunir a los seres queridos. "Esta tradición de reunirnos alrededor de la mesa se está perdiendo.

Sin embargo, es muy importante tratar de que todos los integrantes de la familia se junten a comer por lo menos una vez al día", asegura la especialista.

Señala que, en caso de ser imposible reunirse a diario, se debe separar los fines de semana. "Para compartir vivencias, tomar decisiones grandes y pequeñas y, por supuesto, compartir los alimentos", dice. Refiere que estos encuentros les dan seguridad a los más pequeños para opinar y participar en las decisiones del hogar.

PREVENCIÓN. Aparte de lograr una buena comunicación, el almuerzo familiar permitirá alejar a los adolescentes de los vicios. Según estudios de la Universidad de Columbia, en Estados Unidos, los muchachos que logran tener este tiempo con sus familias presentan 70% menos de riesgo de caer en el abuso de sustancias tóxicas.

"La vida en familia les da seguridad a los hijos. Los aparta de los vicios y de las malas compañías, además de que despeja sus dudas religiosas y morales. Recuerden cómo fuimos educados los que ya peinamos canas", subraya Charún.

**Fuente:** <http://peru21.pe/impresa/noticia/almorzar-familia/2008-08-23/222644>