

En la mesa

*Cuando era la hora, Jesús se sentó a la mesa, y con él los apóstoles. Y les dijo:
Cuánto he deseado comer con ustedes. Lucas 22:14-15*

Para meditar...

¿A más de comer que estoy haciendo en el tiempo de la comida?

Una comida compartida no es algo pequeño, no es algo menor. Es el fundamento de la vida familiar. La mesa da identidad y sentido de pertenencia; es una invitación al diálogo y al encuentro. Es el lugar donde nuestros hijos aprenden el arte de la conversación y en el que adquieren hábitos civilizados como compartir, escuchar, respetar turnos para hablar, expresar las ideas con palabras, navegar las diferencias y discutir sin ofender ni ofenderse. Incluso su vocabulario se incrementa a medida que se aprenden nuevas palabras y nuevos conceptos de otros miembros de la familia.

La mesa familiar es una escuela. Una en la que no solo aprendemos el arte de la conversación, sino que también aprendemos a pensar y hablar el lenguaje de nuestra familia. Es un espacio donde el discipulado y el crecimiento espiritual pueden tener un lugar predominante.

Comer juntos nos proporciona un espacio seguro para la conexión. Cuando los niños pueden contar regularmente con un tiempo junto a sus padres o adultos, eso los ayuda a sentirse amados, seguros y protegidos. También es un lugar propicio para enseñar a los niños sobre los valores y las tradiciones familiares.

En la mesa familiar aprendemos a disfrutar de la compañía del otro. Debemos recordar que la hora de la comida no es para disciplinar ni para tener conversaciones difíciles. Elijamos otro momento para eso. A la hora de comer, mantengamos conversaciones positivas, conversaciones de fe. En la hora de la comida dejemos de lado el teléfono y conectémonos con nuestra familia. Animemos a los niños, preadolescentes, adolescentes y jóvenes a hablar sobre su día. Todo esto contribuirá a fortalecer la comunicación entre los miembros de la familia.

Hay estudios que muestran que los preadolescentes y adolescentes que comen con sus familias por lo menos cinco veces a la semana:

- Son menos propensos a las adicciones.
- Son menos propensos a la depresión.
- En el 40% de los casos obtienen mejores calificaciones.
- Mayor autoestima y satisfacción con la vida.
- No buscan aprobación en personas equivocadas.
- Una mejor conducta de confianza y servicio hacia los demás, y una mejor relación con sus padres.
- Mejor vocabulario y rendimiento académico.
- Mejor resistencia al estrés.
- Menores tasas de embarazos no deseados y de ausentismo escolar.

Muchos de estos beneficios derivan de que comer juntos fortalece los lazos afectivos y mejora la comunicación, elementos claves para evitar conflictos y violencia intrafamiliar.

Desafío

Organice horarios para coincidir y tener al menos una comida juntos al día, o todas las que se puedan durante la semana. Proponga temas positivos en la mesa y que como familia sea un deleite llegar a casa y comer juntos.

Oración

“Gracias amado Dios por el privilegio que tengo de estar vivo y poder compartir los alimentos con mi familia, ayúdanos a que cómo familia estos tiempos nos unan y aprendamos los unos de los otros, en el nombre de Jesús amén.”