



Algunas ideas, algunos consejos prácticos para asegurar que nuestros almuerzos o cenas sigan siendo momentos preciosos, oportunidades para estar juntos

Noche en el restaurante

A la derecha un niño come pasta frente a un *smartphone* apoyado en la panera, a la izquierda una pareja consume su porción de pescado con la cabeza gacha, mientras que su hija adolescente come pizza y teléfono móvil todo el tiempo; detrás, tres niños están reunidos en torno a una tablet, inmersos, secuestrados, como si el mundo exterior ya no existiera; y delante está mi marido, a quien discretamente señalo lo que observo -no quiero entrometerme en la mesa de otras personas, es sólo deformación profesional, visto que trabajo en temas de comunicación y familia: "¡Por favor, prométeme que nunca terminaremos así! **En la mesa se está todos juntos...**".

De ahí la idea de reflexionar con ustedes sobre la importancia de la **convivencia en la mesa** y cómo revivirla, para evitar que las comidas se reduzcan a **un mero consumo de alimentos y tecnología**.

A continuación, ofrezco algunas ideas, algunos consejos prácticos para asegurar que nuestros almuerzos o cenas sigan siendo momentos preciosos, oportunidades para estar juntos.

1. Trata de apartar todo aquello que te aleja del otro

Sé que puede sonar increíble, pero parece que el ser humano es capaz de comer incluso sin tener un teléfono móvil en la mano. Piensen que podrían hacerlo incluso con el televisor apagado y alejados de una tablet. ¿No pueden creerlo? Bueno, entonces inténtenlo.

Si desde hace tiempo les sucede que, durante las comidas, cada uno se encuentra solo consigo mismo, **traten de alejar cualquier aparato** que pueda distraerlos de la gente que está a su lado, gente de carne y hueso. **Traten de concentrarse en quién está sentado a su lado:** el esposo, la esposa, el hijo o la hija. Darse cuenta de que están "juntos" es el primer paso para "estar juntos".

2. Interésate por los demás

Una vez apagados sus dispositivos electrónicos, probablemente se darán cuenta de que el mundo sigue existiendo.

Si están en la mesa con su esposo, esposa o hijos, pueden empezar **a hablar**, a preguntar y decir entre ustedes **cómo están, qué hicieron** esa mañana o esa tarde, **si tienen algún problema**, si están **contentos o preocupados** por algo.

Cuente anécdotas, comparta lo que le sucede a usted con los miembros de su familia.

La hora de la mesa es una hora única del día, en la que paramos un rato a realizar nuestras actividades y nos encontramos con miembros de la familia. Usemos este tiempo libre para **desconectarnos de todo y conectarnos con nuestros seres queridos**. Simplemente "hablar" frente a un plato caliente es una gran manera de mantener nuestras relaciones vivas.

3. Mírense a los ojos

El afecto no sólo pasa a través de las palabras. Se comunica de muchas maneras, con gestos, con abrazos. A veces sólo tienes que mirarte a los ojos. No siempre tendremos "algo que decir" y entonces no tendremos que huir necesariamente del silencio, lo que importa es que detrás del silencio no haya indiferencia oculta. El silencio nos puede alejar, o se puede disfrutar juntos. Incluso en la mesa, no nos cansemos de **mirar a los ojos de los que amamos**, sencillamente para compartir el mismo momento.

4. Estimular el compartir de los niños

La vitalidad y la imaginación de los niños deberían ser consideradas "Patrimonio de la Humanidad". Una de las cosas más tristes que se pueden ver son niños aburridos, "sedados" por los dibujos animados o simplemente dejados de lado por adultos que no quieren involucrarlos, que no quieren entrar en su mundo. **Deje que sus comidas sean invadidas por la vitalidad de los niños:** déjelos expresarse, hacer preguntas, mostrar interés en lo que piensan. Descubrirán que una mesa donde los

niños pueden hablar, contar, reír, hace que el aire sea más alegre, que los problemas sean más sostenibles y, sobre todo, que crezcan adultos empáticos, capaces de convivir seriamente con los demás.

5. Busque su propia manera de sentirse bien en la mesa

Cada familia tiene su propio "carácter", sus propias peculiaridades que la convierten en un universo único e irreplicable. Encuentren sus juegos, sus actividades relacionadas con la mesa (cocinar juntos o por turnos la comida favorita de cada uno, contar cada uno una cosa divertida que le pasó durante el día, encontrar cada uno una razón para decir "gracias" en ese día, etc.).

Lo que importa es que **los momentos de las comidas reflejen el alma de tu familia**. He aquí nuestro último consejo: ¡Diviértanse!

Y ustedes, ¿qué valor dan a las comidas en familia? Si quieren, escríbanlo en los comentarios... ¡podrían inspirarnos para un futuro artículo!

Cecilia Galatolo, en familyandmedia.eu