

## **La importancia de sentarse a comer en familia**

Dr. Ángel R. Ayala Sánchez  
Psicólogo Clínico

Debemos comenzar refiriéndonos a la familia como el sistema más grande e importante de cualquier cultura. Es considerada como el mayor recurso de unidad, esperanza y estabilidad. Por lo tanto, el sentarse a comer en familia representa la acción de lograr la comunicación, unión, el poder escuchar y expresar lo que estamos sintiendo con el fin de compartir en familia de forma positiva y alegre. La cena en familia nos da la oportunidad de enseñar modales adecuados y sobretodo dialogar sobre las experiencias del día. Nos ayuda a unificar las relaciones paterno filiales y poder transmitir aquellos valores y sentimientos de gran importancia. Podemos considerar el sentarse a comer en familia como esos momentos en los que detenemos nuestras tareas para tener armonía y tranquilidad en nuestro hogar.

Según un informe del Centro Nacional sobre Adicciones y Abuso de Sustancias de la Universidad de Columbia (CASA), una de las actividades más efectivas para prevenir problemas de conducta en niños y jóvenes es cenar en familia. Ken Seeley, presidente de la Fundación de Colorado para Familias y Niños refiere que “la cena en familia es la oportunidad que las familias tienen para interconectarse y ser cada uno parte de la vida de los otros”. En el estudio de CASA (2003), se menciona que el comer en familia cuando se desarrolla como hábito puede reducir las tensiones mentales y el aburrimiento, los dos factores principales que llevan a los jóvenes a conductas destructivas. En términos de la salud mental de cada individuo, el compartir la cena con

nuestra familia implica seguridad, sentirse apoyado y nos ofrece felicidad por parte de nuestro grupo primario de apoyo.

Tan importante es el sentarse a comer que el Presidente de los Estados Unidos de América, George W. Bush, junto a gobernadores de 47 estados, celebraron la proclamación del cuarto lunes del mes de septiembre como el Día de la Familia a la Mesa. En Puerto Rico se exhortó a que se declare el cuarto lunes del mes de septiembre como el "Día de la Familia a la Mesa" con el fin de unificar las familias y buscar soluciones a los problemas de nuestra sociedad.

**El autor es consultor del Programa de Control de Peso Pediátrico  
Hospital Auxilio Mutuo 787-758-2000 ext. 3195 1166**