

# Vuelva a conectarse en la mesa familiar

*Boletín mensual de abril de 2016*



En muchos hogares, la hora de la cena no se diferencia en nada del resto del día. Los celulares suenan y vibran, los televisores están prendidos y los miembros de la familia van de aquí para allá. Nadie permanece sentado durante más de cinco minutos y ni siquiera escuchan sus propios pensamientos, mucho menos hablan, con alguien más.

Si algo así sucede en su casa, puede ser el momento de poner un poco de orden al momento de cenar. También es hora de redescubrir uno de los motivos básicos por los cuales las parejas y las familias se sientan y comen juntas: para volver a conectarse.

## **Escoja una noche a la semana para cenar en familia**

Los integrantes de una familia suelen tener compromisos y distracciones que pueden impedir que la cena sea un momento de relajación para todos. Por eso, al principio, intente solo ponerlo en práctica una vez por semana.

Hagan una votación para determinar el día y la hora en que pueden estar juntos al menos durante 30 minutos. Una vez que se hayan puesto de acuerdo, planifiquen una comida sencilla. No tiene que ser una preparación gourmet. La idea es pasar tiempo juntos.

## **Apague todas las pantallas y los dispositivos electrónicos**

No permita televisores, teléfonos celulares, iPods, tabletas, computadoras portátiles ni auriculares mientras estén sentados a la mesa. La mejor manera de conectarse con los demás es desconectarse de todo el resto durante un rato.

## **A cada uno se le asigna un turno para compartir sus ideas**

Pida a cada uno que comparta algo positivo o especial acerca de su día. Esto puede ayudarlo a crear y disfrutar de un oasis en medio de su ajetreada rutina.

## **Mire a los demás y disfrute del momento**

Por supuesto, las parejas y las familias tienen muchos problemas con los que lidiar. Pero el tiempo pasa rápido. La mayoría de las personas mayores dice que el tiempo siempre pasa más rápido de lo que esperamos.

La salud y la situación laboral se modifican. Los hijos crecen y abandonan el nido. Las cosas varían de un año al siguiente y de un día al otro. Recuérdese disfrutar del momento, porque la vida está en constante cambio.

## **Halague al cocinero y comparta la limpieza**

Asegúrese de agradecer a la persona que preparó la comida. Por otra parte, la limpieza puede ser más divertida si trabajan juntos. El agradecimiento y la colaboración nos permiten llegar más lejos.

## **¿Qué puede obtener de estos esfuerzos?**

Imagine disfrutar de una cena tranquila y relajada una noche a la semana. Puede ser el comienzo de una nueva y feliz tradición. No se sienta derrotado si la semana pasa muy rápido y no logra cumplir con ello. Simplemente, retome la nueva rutina la semana siguiente.

Las cenas familiares pueden ayudar a que sus integrantes se sientan más conectados. Comer juntos y compartir sus historias los nutre por completo, en cuerpo y mente.