



La revista de la familia

Síguenos también en:

EMBARAZO

DE 0 A 2

DE 3 A 5

DE 6 A 12

ADOLESCENCIA

JÓVENES

PAREJA

3ª GENERACIÓN

VÍDEOS

ACTUALIDAD

EDUCACIÓN

MUJER

MOTOR

OCIO

SALUD Y NUTRICIÓN

REDES

BLOGS

MOCHILA FORUM

COACH DE LA FAMILIA

Sentarse en la mesa para comer juntos

[La Comunicación En La Familia](#) [Padres E Hijos](#) [Comer en familia](#) [Comer juntos](#) [Educar en la mesa](#)



Muchos pensamos que sentarse a la mesa juntos para comer es un elemento de cohesión familiar y social y, al mismo tiempo, un buen **elemento educativo**. Es el momento de **rehacer fuerzas, de reunión, de la tertulia, del descanso**.

La comida es también un **espacio para la educación de los hijos**, donde no cabe tan solo dar importancia a la manera de coger los cubiertos, sino a **valores** como que el niño ceda la fruta que más le

gusta a un hermano o a un invitado, **saber escuchar y no interrumpir**, o **esperar a levantarse** de la silla hasta que todos hayan acabado.

Paciencia, generosidad y esfuerzo quedan bien patentes en estos tres aspectos de la convivencia cotidiana. Paciencia que **también ejercen los padres** ante el alboroto que se origina por aquel vaso que siempre se vierte sobre el mantel.

Algunos recomendamos la fábula de *El festín de Babette*, de la escritora danesa Karen Blixen, interpretada de manera genial por aquellos comensales que a pesar de no saber ni el nombre de lo que comían (menos el coronel) iban suavizando sus maneras de hablar, se dolían de haber enojado a otros y se intercambiaban miradas de complicidad, de perdón y de amor hacia las dos hermanas que habían permanecido solteras para ocuparse de la comunidad que les había legado su padre difunto.

Nos resulta muy práctico tomar alimentos de la nevera y de manera rápida y comer desordenadamente con los consiguientes problemas de salud, normales cuando se vive tan deprisa.

Ahora bien, ya que **comer en familia es una buena herramienta de comunicación**, deberíamos procurar cada día celebrar **una comida juntos**, con una cocina más simplificada y sencilla que la de los días festivos. Si estamos organizados seguro que no nos privaremos de esta reunión de padres e hijos con **una breve sobremesa** y sin artilugios digitales que dificulten la conversación.

Y siempre, seamos agradecidos con aquellas **abuelas que transmiten las recetas** tradicionales de su tierra y conservan la memoria de los fogones.



Estrenos de cine infantil para 2014

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para mejorar nuestro servicio y ofrecer contenidos y publicidad relacionada con sus preferencias. Victoria Cardona - Es Al continuar con la navegación consideramos que acepta su uso y que acepta nuestra [política de cookies](#).

Este artículo aparece en el número de octubre de 2013 de la revista Hacer Familia.

¿Te ha gustado este artículo? Puedes leer más como este en la revista Hacer Familia.

Suscríbete [aquí](#).

[Imprime](#) [Envía](#)

Comparte:



- [Hábitos de lactancia materna en España](#)

ENERO



XX Aniversario Año Internacional de la Familia

De 0 a 2: Bebés prematuros

De 2 a 5: afrontando las pesadillas

Entrevista a Juana Erice, coach

[Suscribirse](#)

Búscanos en Facebook

Te gusta esto.

A ti y 2618 personas más les gusta Hacer Familia. A 2618 personas les gusta Hacer Familia.

Plug-in social de Facebook

Si quieres contactar con nosotros envíanos un email a:

hacerf@hacerfamilia.com

[Blogs de amigos](#)

[Madrid Educa en Libertad](#)

[Portada](#) • [¿Quiénes somos?](#) • [¿Dónde estamos?](#)