



**Hoy, los miembros de las familia normalmente ya no comen juntos, pues el acelerare de la vida nos hace tener diferentes tiempos,** e incluso la publicidad nos induce a tomar platos preparados en los diferentes autoservicios, para poder cubrir nuestros horarios.

La comida varía, desde los ya comunes snacks, hasta la comida rápida, que como su nombre lo dice, se da así, de prisa, rápido, para seguir la jornada. Es increíble, como ha cambiado esto que parece tan común y sencillo. **Antes el comer en familia no sólo era lo normal, sino que se cuidaba incluso el horario, el menú y en más de las veces cada quien tenía su tarea para el éxito diario de esta actividad,** quien ponía la mesa, quien hacía el agua, a quién le tocaban los trastes.

Lamentablemente se ha ido perdiendo esta costumbre por varios factores, los horarios de los padres y lejanía del trabajo, los horarios de los hijos, cuando éstos ya están en la universidad e incluso en cualquier nivel educativo, pues van a sus actividades extraescolares, lo cual demanda tiempo.

Estoy convencida que **vale la pena convertir todos estos contratiempos en oportunidades y rescatar alguna comida entre semana, la cena familiar, o bien las comidas de fines de semana para convivir en familia,** compartir esos momentos con las personas que nos quieren, nos comprenden, y nos hacen crecer como personas, pues es en esta convivencia que tenemos la oportunidad de aprender a servir, a darnos a los otros, a experimentar la gratuidad, y que nos ayuda a mejorar nuestra relación, entre padres e hijos, pues es una medio que facilita la comunicación.

Muchos detalles de educación de manera natural aprendemos, desde temas de higiene, lavarse las manos, no hacer ruido, pedir las cosas por favor, esperar tu turno de que te sirvan, comerte incluso lo que no es tanto de tu agrado, ser agradecido, o bien cuánto me puedo servir, en función de lo que hay y los comensales, así como lo que apetezco, sin desperdiciar. **Comer juntos no sólo es un hecho social, es cultural, pues nos permite transmitir tradiciones, valores, que forman la personalidad de los hijos y de la familia.**

Es durante la comida que los hijos y los padres cuentan sobre su día, el momento en que los padres pueden orientar a sus hijos, alentarlos, e incluso ponerse de acuerdo para futuros paseos, excursiones o simplemente para ver una película juntos, y cada quien se encarga de algo, buscar el filme, preparar palomitas, el sillón preferido de los padres, etc.

**La comida familiar, nos brinda la oportunidad de cuidarnos unos a otros, nos brinda, si nos lo proponemos un ambiente de amistad, de armonía, el ser agradecidos y serviciales, pues al terminar el ayudar a recoger, lavar y guardar, nos enseña a ser responsables.**

El agradecimiento, es educar nuestro corazón, y nos lleva a vivir nuevas virtudes humanas, como la afabilidad, empatía, comprensión, y nos hace sensibles a las necesidades de los demás. Pero también, el agradecimiento debe darse a quien todo nos lo da, quien nos ama inconmensurablemente y nos ha regalado nuestra familia.

**Comer en familia, es quizá la mejor forma de expresar y celebrar nuestro amor y unidad. Vale la pena rescatar esta buena costumbre!**

Les invito a visitar la página web: [Escuela para padres](#)

y como siempre, espero sus sugerencias a: [rebe.conde@hotmail.com](mailto:rebe.conde@hotmail.com)