

LA MESA FAMILIAR: UN ESPACIO DE UNIÓN Y APRENDIZAJE

La mesa es el corazón del hogar, donde la familia se reúne para compartir mucho más que alimentos: comparte vida. Es, un taller de vida en común, donde aprendemos el arte de convivir, de servirnos unos a otros, y de apreciar los momentos que realmente nos unen como familia.

En un mundo donde el aislamiento digital y las agendas llenas dificultan los encuentros, la mesa familiar se convierte en un refugio esencial. Es aquí donde los hijos aprenden a expresarse, a escuchar, a comportarse, y también a distinguir entre los sabores del amor y el cuidado, frente a la superficialidad de la comida rápida.

Un bálsamo para la vida

Promover la tradición de comer juntos en familia no solo refuerza los lazos entre los miembros, sino que crea un espacio donde compartir alegrías, resolver conflictos, y celebrar la vida. Refuerza el sentido de pertenencia, el sello familiar, ... lo que nos hace únicos.



Cada comida puede convertirse en un ritual significativo: un momento para reunir a todos, dispersos por sus actividades, y redescubrirse mutuamente. Este tiempo de calidad es un bálsamo para la vida moderna, donde se puede conversar, reír, reconciliarse y aprender juntos.

¿Cómo lograrlo?

Una comida diaria juntos y si no es posible...¡al menos la del domingo!

Si no es posible compartir una comida diaria, al menos que sea una el fin de semana, preferiblemente el domingo, cuando las agendas suelen ser más flexibles. En caso de no poder tener la comida familiar semanal, buscar sin falta otro día para no dejar pasar algo tan importante y hacérselo ver a nuestros hijos. Sáltate este momento exclusivamente por causas de fuerza mayor. Esto además de fortalecer vínculos y hacerles sentirse importantes, ordenará a nuestros hijos a la hora de tomar decisiones futuras ante los multi planes que se les va presentando.

Crea un ambiente agradable.

Para disfrutar plenamente de estos encuentros, es clave crear un ambiente agradable en torno a la mesa, haciéndola un espacio acogedor y especial, menús atractivos que alarguen este momento. Esto implica enseñar a los miembros de la familia a preparar la mesa con cuidado y dedicación, especialmente en ocasiones como los fines de semana o celebraciones especiales, como las Navidades. La propia iniciativa de nuestros hijos o propuesta de uno de los padres, para sorprender a algún miembro de la familia con una mesa bien puesta y con algún detalle especial, deja mucha huella en todos.

Bendice y agradece

Alrededor de la mesa podemos hacer partícipe al invitado de honor: Jesús. Los niños saben bendecir y dar las gracias al finalizar la comida. Es un buen momento para darles su protagonismo.

No busques solo la comodidad y... ¡cuenta con tus hijos!

¿Cómo ponemos la mesa a diario? ¿nos esforzamos para poner todo lo básico o solo vamos a la práctico? ¿cómo demuestro a mis hijos que el esfuerzo vale la pena pues vamos más allá de la comodidad y lo hacemos por amor? Cuenta con tus hijos, ¡enséñales que un ambiente agradable también se crea!

Cuando nuestros hijos son pequeños, la mesa está muy lejos de ser un lugar idílico. Van pasando los años, y más o menos sigue un poco igual. Invertimos gran parte de nuestro tiempo corrigiéndoles: “ponte recto", "coge los cubiertos bien”, “cierra la boca”, ... o bien los hermanos se están peleando entre ellos. No obstante...

El tiempo pasa volando y llegan días en los que se puede hablar, en los que sorprendentemente sale una comida bien, sin interferencias. Estos días tienen un valor incalculable y dejan una gran huella en todos.

¡QUIERO SABER MÁS!

Un vínculo imborrable
¡Crea tradiciones!
¡Siembra raíces!

VOLVER A HIFAMILY HUB