

COMEMOS EN FAMILIA Y CREAMOS MOMENTOS ESPECIALES PARA CULTIVAR EL AMOR



Cultivar el amor en nuestras familias significa que sus miembros deben abrir sus corazones para conocer lo más íntimo y así llegar a confiar sin reservas. Cultivar el afecto toma tiempo; es algo que requiere decisión, perseverancia y paciencia... El tiempo que los padres dediquen a sus hijos son un nuevo hilo que fortalece el cariño entre ellos.

Para encariñarse hay que descubrir y aprender a cultivar el lenguaje del corazón; que no se expresa solo con palabras sino con gestos, miradas, caricias y momentos especiales. Es importante, inventar momentos especiales para compartir juntos... Esos momentos especiales son los hilos que forman los lazos afectivos; entonces, mientras más hilos haya entre la familia, más grueso será el hilo y más fuerte será el amor entre ella...

Los momentos especiales son acciones que convierten un instante común y corriente en un evento especial... Un momento especial importante es cuando comemos en familia, en este instante se fortalecen los lazos afectivos que son clave para evitar conflictos y violencia intrafamiliar.

El tiempo dedicado a los hijos para compartir experiencias, jugar juntos y reír juntos, también es una manera de encariñarse, porque así se acumulan recuerdos lindos del uno con el otro...

La Importancia de comer en familia

1. Cuando la familia come unida, disfrutan la compañía del otro y se desarrolla un sentido de pertenencia y de confianza mutua.
2. Se estimula la observación y comunicación debido a que por medio de ella los padres observan las actitudes de sus hijos y se incentiva la escucha. En cuanto para los hijos genera un sentido de seguridad y estabilidad.
3. En los momentos de la comida se ayuda a cultivar las tradiciones y herencia familiar
4. Los alimentos pueden ser sencillos lo importante es que el momento de comer se convierta en un espacio agradable.
5. Se deben establecer unas normas sencillas a la hora de comer como: apagar la televisión, no mirar el celular, computador u otro medio, es decir, que haya una concentración en aquellas personas que tengamos a nuestro alrededor y podamos mirarnos a los ojos.
6. La hora de la alimentación no es el espacio para la cantaleta, ni recriminaciones, es el espacio para fortalecer el vínculo afectivo con los hijos y la familia.

Tomado del "Taller de Habilidades Parentales"

Publicado por la Fundación Carvajal y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

Autores: María Eugenia Carvajal de Guerrero y María Lucía Cabal de Posada.

ISBN 958-9224-70-9