



Las costumbres van cambiando. **Los hábitos de las familias van transformándose y no necesariamente para bien.** Según unos estudios de la universidad de Harvard, **apenas el 50 por ciento de las familias americanas cenan en familia o dedican tiempo a la semana a convivir en torno a la mesa y de forma distendida.** Además, muchas de estas reuniones están “intervenidas” por el uso de los celulares, las tablets, o cualquier otro elemento que aísla de alguna forma a alguno de los miembros. Esto sucede cuando hay niños pequeños, y lamentablemente también cuando los hijos son mayores, pues estos cenan conforme llegan a casa y solos.

**The Family Dinner Project (fdp o, en español, Proyecto Cenas en Familia) es una iniciativa promovida por el Proyecto Zero desarrollado por la Universidad de Harvard con la intención de crear momentos en familia como esta cena diaria,** de forma que las ayude a fortalecerse y a crecer tanto en lo físico, como lo personal.

### **Beneficios físicos y psíquicos**

Anne Fishel es una de las promotoras de la iniciativa y asegura en su libro *Home for Dinner: Mixing Food, Fun, and Conversation for a Happier Family and Healthier Kids* (En casa para la cena: combina comida, ocio y conversación para que tu familia sea más feliz y tus hijos estén más sanos) que **las cenas son el evento de la rutina familiar “que más dividendos produce”.** Es más: **“Aquellas que cenan juntas padecen menos estrés y sus miembros se sienten mucho más unidos”.** Otra de sus virtudes es que “al llegar a la adolescencia, los hijos de estas familias son menos propensos a padecer desórdenes alimenticios o depresión, así como a abusar de ciertas sustancias o a ejercer de forma precoz su sexualidad”.

Por una parte, **la cena puede convertirse en un espacio de entretenimiento cotidiano y, a la vez, garantiza una alimentación más saludable: “Está comprobado que, durante las cenas en familia, los niños comen menos grasa, azúcar y sal, y que aprenden a comer más verduras y vegetales,** por lo que disminuye la probabilidad de que sufran obesidad. Además, se ha demostrado que cuando estos niños comienzan a hacerse cargo de su alimentación, mantienen estos

hábitos saludables”.

### **Beneficios intelectuales**

Pero no es solo el campo alimenticio, también hace referencia Fishel a lo intelectual: **“La conversación que tiene lugar alrededor de la mesa incrementa de un modo significativo el vocabulario de los niños, incluso más que leerles cuentos antes de dormir, y, además, mejora su rendimiento escolar”**. Por supuesto, es un momento para que los padres ayuden a encauzar a sus hijos con criterios y valores, pues las conversaciones se prestan a ello.

### **¿Cómo proceder?**

No existe una receta única para este plan. **Lo ideal es la constancia, y por tanto la cena diaria es el plan ideal**. Ahora bien, a veces los miembros de la familia viajan, hay épocas de exámenes, horarios incompatibles... lo que dificulta el “plan A”. **Una segunda opción puede ser reunirse en el desayuno, en la merienda, e, incluso mejor, durante los fines de semana. Lo importante es dedicar ese tiempo sagrado a la familia y no dejar que nada lo perturbe**.

Hay que conseguir que sea deseado y establecer esta “cita familiar”, en un horario y un espacio previamente concertados. Y, para ello, **el mejor ritual comienza con la preparación de la comida, la puesta de la mesa y la recogida, todos juntos y todos cooperando**.

### **Tecnología... ¡fuera!**

Los aparatos electrónicos son una gran distracción. Además provocan el aislamiento. Y **una cena preparada para estar en familia, no puede ser compatible con el aislamiento de uno de los miembros**. La televisión puede ayudar a veces si sirve para establecer un diálogo, pero los celulares y las tablets son, por sí mismas, enemigas del plan. **Hay 24 horas al día para atender el celular, menos la hora de la cena**.

Malo si son los hijos los que lo usan, peor si son los padres los que se distraen con ellos. Así que la profesora Fishel propone que sean los adultos los primeros en modificar su comportamiento, y que **“fijen parámetros claros: ‘vamos a dejar los móviles en una cesta’ o ‘solo vamos a usar el móvil para compartir entre nosotros (una foto graciosa, un e-mail...), pero no para comunicarnos con alguien que no esté con nosotros en la mesa”**.

### **Todos cooperan**

Cada uno en la familia tiene un papel único. Y los hijos, por pequeños que sean, tienen

algo que decir y que hacer. Puede ser desde la elaboración de los menús, hasta poner la mesa. Puede ser acompañando a sus padres a la compra de los alimentos, o cuando son mayores aprender a cocinar. Todo rinde, porque el comensal pequeño de hoy será el cocinero de mañana... **El hijo de hoy es el padre de mañana.**

**Lo que has aprendido en tu familia de pequeño, lo pondrás por obra mañana: “A la mayoría de los niños les gusta ayudar y debemos animarlos a hacerlo”.**