

PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

A prevención na casa
a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte
Equipo de Prevención



A importancia da CEA en familia

Os sete beneficios de comer xuntos en familia, segundo a ciencia

Nestes tempos nos que os horarios laborais e escolares dificultan o encontro e a reunión dos membros dunha familia ao redor da mesa, a cea convértese na mellor opción e o momento ideal para compartir un bo intre e falar das nosas cousas.

Diversos estudos demostraron o gran valor que ten este momento en común ante a presenza de móbiles e pantallas que nos atrapan no mundo virtual e nos afastan do real.

Comer xuntos, ou comensalidade, parece ser un simple acto cotián que non ten nada de extraordinario. Pero para a ciencia si e cobra cada vez máis importancia neste século de hiperconectividade con pantallas.

Comensalidade significa comer xuntos. Pola súa raíz etimolóxica, Co = significa compartir, Mensa = mesa. Literalmente, compartindo a mesma mesa.

O feito de comer xuntos transcende máis aló do que comemos.

Dáanos a oportunidade de falar e contar como foi o día, intercambiar pensamentos e ideas e gozar escoitando aos nosos seres queridos e as súas preocupacións diarias.

Nos últimos anos, diversos estudos demostraron o gran valor que ten este momento en común ante a crecente presenza de móbiles e pantallas noutros dispositivos que nos atrapan no mundo virtual e nos afastan do real.



Dende que nacen os nenos organízanse as rutinas en función dos horarios de sono e comida.

Ao principio é difícil facer coincidir o sono do bebé cos horarios das comidas do adulto, con todo, dende o principio, **aconsellan que os nenos participen sempre na mesa.**

Moitas familias elixen durmir aos fillos e comer despois, ás veces isto é funcional.

De todos os xeitos, a hora da comida, polo menos algunha, e neste caso falamos da **CEA**, pois co ritmo de vida actual é máis factible conseguilo que á hora da comida, é importante que sexa un momento compartido.

É un espazo que dá lugar á socialización, a compartir situacións vividas durante o día, a facer preguntas e a interesarse polos demais.

Darse un lugar na mesa é máis que compartir comida. Preguntarlles aos menos sobre a súa xornada escolar non só lles axuda a sentirse escoitados, tidos en conta e que o que teñen que dicir tamén é importante, senón que tamén lles proporciona un espazo onde compartir unha experiencia que quizais lles incomode, que non lles gustou, como algún conflito ou problema que tiveron.

Esta posibilidade favorece o desenvolvemento da autoestima e a posibilidade de aprender a expresar sentimentos.

Non é que toda as ceas vaian ser terapia de grupo, pero é bo que haxa un espazo propicio para o intercambio e a comunicación familiar.



É importante que o adulto non só conte o éxito do día.

É fundamental que poidas dicir que ás veces todo non foi ben.

Iso axuda aos nenos a que se animen a dicir se hai algo que non lle fai totalmente feliz.

Ademáis, o momento de diálogo dá lugar a chistes, facer participar do humor familiar, un código compartido onde todos se senten parte. Poder dar consellos a outros membros e ser partícipe.

Por outra banda, a medida que medran, van construíndo o hábito e funcionando en equipo á hora de poñer a mesa, despegar a mesa e de lavar a louza.

Hábitos que serán beneficiosos construír para o futuro e para que as tarefas non recaían exclusivamente nos pais que definen roles estereotipados, senón que todos participan deste hábito, cada familia coas súas formas e costumes.



En relación coa propia alimentación, compartir estes espazos permite ás persoas adultas ensinar hábitos alimentarios saudables, regular a cantidade de alimentos se é necesario e observar condutas alimentarias, favorecendo a detección precoz dun trastorno alimentario.

É un momento ideal para pasar un tempo sen pantallas.

Un momento para deixar os móbiles noutro espazo, **non comer coa televisión acesa** permite ter un espazo de charla e unha conexión máis aló do virtual.

Pode haber un plan específico, como dicir "hoxe comemos pizza ou miramos unha película", "hoxe cada un pode comer onde queira facendo algo diferente".

Que haxa excepcións sempre é bo para que comer sempre xuntos na mesa non sexa un hábito que xere aburrimiento, resistencia ou rixidez.

Beneficios de comer xuntos en familia

Estas son algunhas das investigacións máis recentes que mostran as grandes vantaxes de alimentarse cos seus seres queridos:

1. Promover bos hábitos alimentarios

Comer cos membros da familia está asociado a unha mellor dieta xeral, especialmente entre os adolescentes. Determinouse que os mozos que sentan á mesa cos seus seres queridos teñen máis probabilidades de consumir froitas e verduras, e menos comida rápida e bebidas azucradas. Isto ocorre con independencia do grao de funcionalidade da unidade familiar, segundo un estudo.



2. Prevén problemas psicosociais

As ceas frecuentes na casa **poden previr** problemas relacionados cos trastornos alimentarios, o consumo de alcohol e outras substancias adictivas, o comportamento violento, a depresión e os pensamentos suicidas nos adolescentes.



3. Axuda a acadar o peso adecuado

A investigación científica descubriu unha correlación directa entre a frecuencia das comidas na casa durante a adolescencia e a reducida probabilidade de obesidade dez anos despois.

O estudo conclúe que as persoas deben tratar de reunirse cos seus seres queridos polo menos unha ou dúas veces por semana.

Deste xeito, e entre outras moitas cousas, axudamos a protexer aos menores de problemas de peso no futuro.

4. Mellora a autoestima dos nosos fillos

A seguridade que se deriva de compartir regularmente o pan en familia pode axudar aos nenos a sentirse máis seguros de si mesmos.

Ao animar aos teus fillos a que falen sobre o seu día e ao escoitar de verdade as súas respostas, estás a comunicarlles que valoras e respectas quen son.

Os menores deben poder elixir os seus propios asentos e deben ser animados a que axuden nas tarefas relacionadas coa cea, xa sexa para poñer a mesa, limpala, lavar a louza ou calquera outra cousa.



¿CÓMO MEJORAR LA COMUNICACIÓN?



5. Mellora as habilidades comunicativas

Nun estudo, comprobouse que un grupo de nenos de 6 anos cuxas familias se reunían con frecuencia para comer desenvolveron mellores habilidades de comunicación ao longo da súa infancia.

Ademais da saúde xeral e da forma física, a interacción social e as discusións sobre temas actuais na mesa da cea poden axudar aos nenos a comunicarse mellor.

¿QUE ES EL CIBERACOSO?

Ciberacoso es acoso o intimidación por medio de las tecnologías digitales. Puede ocurrir en las redes sociales, las plataformas de mensajería, las plataformas de juegos y los teléfonos móviles.



6. Axuda contra o ciberacoso

Outras investigacións atoparon asociacións claras entre o ciberacoso e a ansiedade, a depresión e o abuso de substancias.

É un tema importante, xa que un de cada cinco mozos sufriu nalgũa ocasión ciberacoso.

Os adolescentes que ceaban coas súas familias habitualmente tiñan menos problemas deste tipo.

O contacto regular cos seres queridos facilita unha maior orientación dos pais.

Ademais, foméntase a comunicación aberta cos nenos.

7. É un complemento da terapia

Os hábitos de cea poden proporcionar información bastante valiosa aos terapeutas nos casos nos que os familiares asisten xuntos a este tipo de intervencións psicolóxicas por algún motivo no que sexa necesario.

Ademais, pódese animar aos pais a discutir as leccións aprendidas durante a terapia a esta hora do día.

Isto permitirá, por exemplo, experimentar con novos roles e patróns de comunicación.





WhatsApp



604 059 719

DÚBIDAS ? *Pregunta e infórmate*

**Tabaco, alcol,
outras drogas,
condutas adictivas**

Facebook: UNIDAD ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS DE MONFORTE

Suxerencias e comentarios:

uad@concellodemonforte.com

Se queredes poñervos en contacto connosco, estamos en:

UNIDADE ASISTENCIAL DE
DROGODEPENDENCIAS
SERVIZO DE PREVENCIÓN
Plaza da Estación - 17
27400—Monforte de Lemos (Lugo)
Rex. C-27-000100

Facebook:

Unidad Asistencial de Drogodependencias
Monforte de Lemos

TLF. 982 40 04 95

Por que é importante cear en familia?

O comida en familia mellora a aprendizaxe.

O tempo que comparten xuntos na mesa dálles a oportunidade de ter conversacións importantes.

A hora da cea incentiva o sentido de pertenza ao núcleo familiar.

É o momento de contar historias e compartir experiencias e tamén de aprender destrezas sociais tales como o comportamento na mesa e o saber tomar quendas.

E serve para organizar o itinerario do día seguinte.

