

How are the Children?



Suburban Ramsey  
Family Collaborative

## Los Niños Cuentan! Mensaje Para Padres

### El Poder de las Comidas Familiares

*"Como estuvo las escuela hoy?" "Con quien pasaste el rato en el recreo?" "Viste el lindo amanecer de la mañana?"*

Comer Juntos en familia de forma regular no parece una gran cosa, pero resulta que sirve como un factor integral de protección en las vidas de nuestros niños y jóvenes.

Las comidas familiares ayudan a los niños sentirse conectados, apoyados y valorados por sus padres y hermanos; sobre todo cuando la conversación a la hora de cena es positiva.

### Los estudios muestran que los niños que comparten al menos tres comidas por semana con sus familias:

#### Tienen *menos* probabilidades de:

- Fumar
- Usar drogas o alcohol
- Participar en actividad sexual
- Sentirse estresado
- Estar deprimido

#### Y *mas* propensos a:

- Hacer mejor en la escuela
- Tienen mejor habilidades sociales
- Comer una dieta balanceada y saludable
- Comer mas frutas, verduras, y productos lácteos
- Comer menos producto aperitivo

Una reciente encuesta telefónica de 2,008 estadounidenses patrocinado por Barilla, encontró que los adultos que comen con sus hijos regularmente con pocas distracciones (sin televisión o teléfono) reportan una mayor satisfacción con la vida en general. "Las comidas familiares son tan importante para los adultos como los niños ," dice William J. Doherty, Ph.D., Profesor de la ciencia social familiar en la Universidad de Minnesota, quien ayudo a Barilla analizar los resultados de la encuesta.

Una encuesta de clima estudiantil consistiendo de 7, 101 participantes en grados 7, 9, y 11 de los suburbios de el condado Ramsey, demuestra que 75% de niños en grado 7 disfrutan comidas familiares por lo menos 3-4 a la semana, mientras los niños en grados 9 y 11 solo comen con sus familia 65% de el tiempo.

1 La comida puede ser desayuno, almuerzo, cena o una merienda saludable, siempre y cuando todos o la mayoría de los miembros de la familia que viven en su casa se sienten juntos.

2 Encuesta de clima estudiantil 2009-2010 en distritos 621, 622, 623, y 624





## Que Pueden Hacer los Padres:

**Hacer comidas juntos una prioridad:** Piense en la última semana. Cuántas veces se sentó con sus hijos para comer como familia? Cada semana, mire su calendario y planee al menos tres comidas que todos puedan comer juntos. Una comida juntos puede ser ordenar pizza, una merienda saludable, una comida en el restaurante, etc. No se trata de la comida que elija, se trata de el tiempo que pasan juntos conectando el uno con el otro.

**Mantenlo Sencillo.** Mantén dedicados a todos. También los niños pequeños pueden ayudar a alistar la mesa, pagar el televisor, o enjuagar las verduras. Puede hacer el planeo más fácil y divertido dándole nombre al día para diferentes comidas, por ejemplo: " Martes de Mariscos." o "Viernes de Pizza," . Cualquier rutina que sus niños disfruten es buena idea.

**Que sea Agradable.** No use este tiempo para regañar o dar conferencia. Apague la televisión y deje que el contestador automático reciba llamadas. Pregunte a cada miembro de la familia sobre su día y de los puntos altos y bajos. Realmente escúchense y disfruten de la compañía de unos a otros.

**Haga que sea divertido!** De vez en cuando haga una comida que capture la imaginación de sus hijos para que sea más divertido! Puede hacer hot dogs de momia para Halloween, o una comida de campo sobre una manta en la sala, o también puede iluminar algunas velas para establecer el estado de ánimo. Los niños y los jóvenes aprecian la variedad y internacionalidad.

**Se consistente aun crezcan sus niños.** Cuando sus hijos sean mayores y más independientes, quizá un día note que no están comiendo juntos con la misma frecuencia, ya que todos se llevan una merienda y rápidamente se van para su siguiente actividad. Es importante mantener consistencia en la rutina lo más que pueda.

## Recursos:

- Pida gratis su "Iniciadores de Conversación para Comidas Familiares". Este librito espiral tiene preguntas que puede utilizar para conectar con su familia durante el tiempo de comida. Para ordenar una copia gratis comuníquese con: Angie Goserud en La Colaboración Familiar de Los Suburbios del Condado Ramsey, ]651-604-3517 o por correo electrónico: [Angie.Goserud@isd623.org](mailto:Angie.Goserud@isd623.org).
- Pida copias múltiples de " Iniciadores para Comidas Familiares" y "Guía de Comida familiar para Facilitador" para discusiones de grupo. Comuníquese con: Peggy Huot-Hansen 651-604-3585 o por correo electrónico" [Peggy.Huot-Hansen@isd623.org](mailto:Peggy.Huot-Hansen@isd623.org) Para recibir forma para ordenar
- Visite: [our website](#) para más ideas de como crear y mantener una familia fuerte y unida o para más ideas de conversación.
- Para encontrar estudios más detallados sobre la importancia de comidas familiares y en especial el rol que tienen en la prevención de abuso de sustancias en menores, visite: [the Family Day website of the National Center on Addiction and Substance Abuse](#).

How are the Children?



Suburban Ramsey  
Family Collaborative