

Degustando sabores, cultivando emociones. Comensalidad, un espacio para la educación emocional de los niños.

La educación emocional es parte de la formación de los niños. Y el espacio que se traza alrededor de la mesa es para los padres el momento donde podemos enseñar a los chicos a identificar y canalizar sus emociones, y a desarrollar la empatía. Está demostrado que la educación emocional tiene un efecto positivo sobre el ajuste psicológico, el rendimiento académico y las relaciones sociales, y que disminuye las conductas de agresión.

Como partes de ésta educación, es importante trabajar la comunicación, enseñarles a expresar sus emociones y a verbalizar cómo se sienten. Que digan cuándo están contentos, cuando están tristes, enojados o cuándo tienen miedo. También, hay que trabajar la empatía, que ayuda mucho a las relaciones sociales; porque al entender el sentimiento del otro, el niño aprende a moderar su conducta.

Por último, pero no por eso menos importante, hay que ayudar a los chicos a ser tolerantes con las frustraciones y enseñarles a intentar de nuevo, siempre.

En resumen, las capacidades emocionales que deben reforzar los padres en sus hijos son:

- *La percepción de sus emociones y las de los demás.*
- *La verbalización de sentimientos.*
- *La gestión y canalización de sus emociones.*
- *La tolerancia a la frustración.*

Los aspectos emocionales de la comida

La alimentación es mucho más que el aporte de nutrientes al organismo. También, tiene un aspecto emocional. Los adultos suelen frustrarse cuando los chicos rechazan algunos alimentos. Es importante que tengan paciencia, ya que el gusto por la comida se desarrolla con el tiempo.

Algunos consejos para que desarrollen una relación saludable con su comida:

- *Darles cierta autonomía a la hora de comer, les permitirá a los chicos descubrir sus gustos y preferencias.*
- *Si los niños no tienen hambre, no forzarlos a comer. Es importante que aprendan a respetar sus sensaciones y a percibir cuando tienen hambre o están llenos.*
- *No utilizar la comida como un sistema de premio o castigo.*

La comida se puede relacionar con momentos felices, sentarse alrededor de la mesa fortalece los vínculos familiares y con otras personas. Pero también, los alimentos

pueden ingerirse para descargar frustraciones, ansiedades y tristezas. Es importante reconocer los sentimientos que los hijos y los adultos tienen hacia la comida para lograr una alimentación saludable, desde lo físico y lo emocional.

La comida en ocasiones es el vehiculizador transgeneracional de “aquello” que los adultos deseamos que nuestros niños tengan como herencia emocional- histórica. Que se transmite desde el sabor en conjunto con el relato.

Los beneficios de comer en familia

La familia es el núcleo en el cual se aprenden y refuerzan las conductas que nos distinguen como seres humanos. Actividades como compartir los alimentos con los seres queridos pueden traer muchas ventajas tanto para los adultos como para los niños. Algunos de los (muchos) beneficios de compartir la mesa familiar:

1. Fomenta la alimentación saludable y ayuda a prevenir los trastornos alimentarios y la obesidad.
2. Mejora el vocabulario y el rendimiento escolar de los más chicos, además de inculcarles buenos modales.
3. Desarrolla la capacidad de comunicación. Los niños aprenden a escuchar a otros y a compartir sus opiniones e ideas.
4. Reúne a la familia y refuerza el vínculo y la armonía entre todos sus integrantes.
5. Puede resultar un espacio de diversión.

No hay que olvidar que comer en familia es mucho más que alimentarse, es una oportunidad para integrarse, dar y recibir afecto, compartir y ser escuchados.