



FAMILIAS COMIENDO JUNTAS

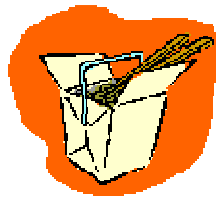
Hacer tiempo para comer juntos da entender a los miembros de la familia lo mucho que se les quiere y lo especial que son ! Estudios indican que las familias que comen juntos el mayor numero de días en la semana, tienden a ser mas felices y desarrollan un nivel mas alto de habilidades sociales. Comen mas saludablemente – mas frutas y vegetales, menos botanas. Los niños tienen un porcentaje mas bajo de fumar, tomar alcohol y de usar drogas ilegales.

Las comidas familiares son un tiempo para el humor, celebraciones alegres y para ponerse al corriente uno con otro.

Cuántas veces por semana come nuestra familia.....



Comida rápida en el carro



Ordena comida para llevar



Come a diferentes horas



Comen juntos

Piensenlo Bien:

Mi comida favorita es: _____

Que partes de preparar o limpiar de una comida me gusta mas? Me gusta menos?
(Por ejemplo - como cocinar, poner la mesa, limpiar, barrer, lavar los trastes.)

Que podemos hacer para sentarnos como familia mas seguido _____

Actúen: Reflejen sobre nuestras reglas familiares de mesa: Se anticipa la presencia de todos? Que cortesias comunes esperan verse en nuestra mesa? Expresamos gratitud por lo que tenemos? Recordamos las muchas manos involucradas en traer comida a nuestra mesa: La mano de Dios, las manos de los agricultores, transportadores, procesadores, comerciantes, preparadores? Como se distribuye y se comparte la comida en nuestra mesa? Se espera que probemos un poco de todo? Que es la actitud de nuestra familia acerca de desperdiciar comida, o de comer demasiado?

Escritura: Lucas 22: 15-18 Cuando llegó la hora tomó su lugar en la mesa con los apóstoles. Les dijo a ellos, “Yo he deseado con ansia comer ésta Pascua con ustedes antes de sufrir, porque, Yo les digo, Yo no la comere (otra vez) hasta que se realice en el Reino de Dios. “Luego tomó una taza, dió gracias, y dijo, “Tomen ésto y compartanlo entre ustedes; porque Yo les digo (que) de éste tiempo en adelante Yo no tomaré de la fruta de la viña hasta que venga el Reino de Dios.”