

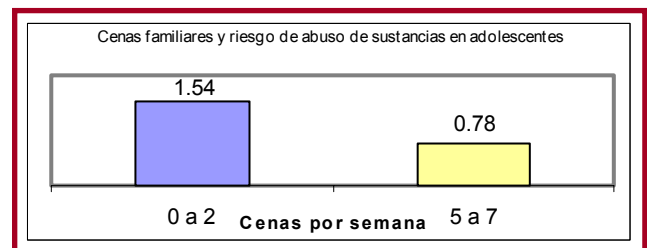


This edition of *NuNews*™ brought to you by:

## Secretos de las comidas familiares

**Quando los adolescentes cenan a menudo con su familia, es menos probable que fumen, tomen alcohol o utilicen drogas ilegales<sup>1</sup>.**

Cenar en familia fomenta la comunicación abierta entre padres e hijos. De esta manera, los padres tienen la oportunidad de conocer más profundamente a sus hijos, sus gustos y detalles sobre su vida cotidiana. Al contar con este tipo de información, los padres pueden orientar a sus hijos hacia comportamientos más positivos.



**Las comidas familiares son recuerdos importantes en la vida de un niño.**



Los adolescentes que padecen depresión u otras enfermedades mentales practican menos tradiciones de unión familiar —tales como compartir comidas y eventos especiales— en comparación con los adolescentes que no sufren ese tipo de enfermedades<sup>2</sup>. Los investigadores señalan que estas tradiciones brindan la oportunidad de conversar sobre asuntos familiares. Los padres también pueden identificar la manera de manejar conflictos. Esta información es importante para el desarrollo emocional de un niño.

### Referencias

1. Gráficos y referencias utilizados con autorización. Centro Nacional de Adicción y Abuso de Sustancias (CASA®); *The Importance of Family Dinners*; septiembre de 2003.  
[http://www.casacolumbia.org/usr\\_doc/family\\_dinners.pdf](http://www.casacolumbia.org/usr_doc/family_dinners.pdf)
2. Compton, E. y otros. *Doing things together: Adolescent health and family rituals*. J Epidemiol Community Health. Febrero de 2002; 56(2):89-94.  
[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list\\_uids=11812805&dopt=Abstract](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=11812805&dopt=Abstract)