

Vamos a Comer



OBJETIVO:

Este grupo se enfoca en la importancia de hacer tiempo regularmente para tener comer juntos en familia.



ESQUEMA:

Comienza el grupo haciendo una encuesta sobre la frecuencia con que los miembros del grupo comparten una comida con sus familias.

Sigue esto con una discusión sobre por qué es importante comer juntos. Reparte el folleto *Compartir una comida* para ayudar a guiar la discusión.

Comparte consejos para que comer juntos sea una experiencia positiva.

Los miembros del grupo pueden compartir sobre las comidas familiares que se llevan a cabo alrededor de eventos importantes (por ejemplo, domingos, días festivos, reuniones), reglas de las comidas y maneras de hacer que sus comidas sean especiales (por ejemplo, comidas favoritas, disfraces).

Termina el grupo haciendo que los miembros planifiquen una rutina a la hora de la comida que puedan usar con sus familias. Utiliza el folleto *Planificación de una rutina de comidas para mi familia* para dirigir esta actividad.



PREGUNTAS PARA GUIAR LA DISCUSIÓN:

¿Con qué frecuencia desayunan juntos en familia? ¿Con qué frecuencia almuerzan juntos en familia? ¿Con qué frecuencia cenan juntos en familia?

¿Por qué crees que comer juntos es importante?

¿Cómo puedes hacer que comer juntos sea una experiencia positiva para tu familia?

¿Tienes algunos recuerdos de comidas especiales a medida que crecías?

¿Qué se interpone en el camino de compartir comidas juntos con tu familia?



PUNTOS IMPORTANTES PARA HACER:

- Es muy importante comer juntos.
- Invita a todos a comer juntos.
- Lo que se platica durante la comida es importante, a si que usa el tiempo para hacer planes, comparte las experiencias de tu día, cuenten historias, etc.

- Cuando coman juntos háganlo importante, y apaga los celulares, televisiones, y videojuegos.
 - Haz que el comer juntos sea agradable.
-



REFLEXIONES:

Las madres comparten sus pensamientos, sentimientos y experiencias acerca de comer comidas con sus familias. Aprenden cómo hacer que las comidas compartidas sean una parte importante de su rutina familiar.



CONSEJOS PARA LA PRÁCTICA:

Aquí hay algunas ideas para actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en el hogar para reforzar los conceptos discutidos en grupo en torno a compartir una comida juntos:

1. Planea compartir una comida con tu familia al menos dos veces esta semana.
 2. Juega un juego de conversación con tu familia en la cena. Usa las instrucciones de conversación de este grupo o escriba algunas preguntas simples en trozos de papel. Haz que cada persona elija una y haga la pregunta escrita en ella. Las preguntas pueden ser sobre lo que la persona hizo ese día, lo que han planeado para el día siguiente, o algo sobre ellos personalmente.
-



FOLLETO (y otros materiales necesarios):

Compartiendo una Comida Juntos

Planeando una Rutina de Comidas para Mi Familia

Mensajes de conversación (imprimir en tarjetas de visita)

Perforador

Carpetas con anillos

Consejos para Practicar

Formulario de Comentarios



Compartiendo una Comida Juntos

Compartir comidas con tu familia es GENIAL.

Consejos para que las comidas sean exitosas...

HAY QUE HACER:

- Comer juntos tantas veces como puedas durante la semana
- Anima a todos a unirse
- Manténganse al día, hablen sobre el día, y planifiquen para el día siguiente, cuenten historias.
- Relájate y diviértete.
- Ten un plan para las comidas y algunas reglas sobre lo que se espera durante la comida.

QUE NO HACER:

- No dejes que las cosas se interpongan en su comida familiar; apaga la televisión, guarden los celulares.
- No se molesten entre sí; dejen que los conflictos se resuelvan después de la comida.

¡Vamos a Comer Juntos!

Escoge una comida que quieras compartir con tu familia regularmente.

Escoge un día de la semana cuando compartirás esta comida juntos:

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

Selecciona la hora de la comida que compartirán:

Desayuno

Merienda

Cena

Planea tu comida.

Divide esta actividad en los pequeños pasos necesarios para realizar el trabajo. Luego escribe el cuándo, quién, dónde de cada paso. Sé muy específica al rellenar cada casilla.

PASOS	CUANDO	QUIEN	DONDE
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Las reglas de la familia para que esta comida sea una experiencia positiva:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Llevándolo a cabo...

QUE PODRIA CAMBIAR / ALTERAR TUS PLANES?	PASOS PARA CAMBIAR	CUANDO	QUIEN	DONDE
1.				
2.				
3.				



Consejos para Practicar

Fecha:

Aquí hay algunas ideas para las actividades que usted y su familia pueden practicar y disfrutar en casa para practicar lo que discutimos en grupo sobre cómo compartir meriendas con su familia:



- ☐ Planea compartir una comida con tu familia al menos dos veces esta semana.
- ☐ Juega un juego de conversación con tu familia en la cena. Usa las instrucciones de conversación de este grupo o escriba algunas preguntas simples en trozos de papel. Haz que cada persona elija una y haga la pregunta escrita en ella. Las preguntas pueden ser sobre lo que la persona hizo ese día, lo que han planeado para el día siguiente, o algo sobre ellos personalmente.
- ☐ (Escribe tu propio consejo) _____

Notas:

Grupo de FRAF-CaC: Formulario de comentarios de “Vamos a Comer”

Fecha: _____

Lugar: _____

Yo vine al grupo porque _____

Mi parte favorita del grupo de hoy fue _____

Por cada elemento a continuación, marque con una X lo que mejor coincida con su experiencia en el grupo de hoy.

En el grupo de hoy aprendí nuevas habilidades para ayudarme a...	No estoy de acuerdo	Ni de a acuerdo ni en desacuerdo	Estoy de acuerdo
Saber porque es importante comer como una familia			
Llevar a cabo las comidas familiares			
Involucrar a todos en la familia			
Saber cómo nos sentimos			
Trabajar juntos para limitar las cosas que se interpongan en el camino			
Pasar más tiempo juntos en familia			

He venido a _____ grupos de Fortalecimiento de los Recursos de Afrontamiento de la Familia.

He disfrutado del grupo: SI NO TAL VEZ

Pienso volver al grupo: SI NO TAL VEZ

Comentarios adicionales:
