

estar disfrutando de nuevo de la tranquilidad y la paz solo con las personas que tú elijas.



No saques viejas rencillas.

El psicólogo clínico Manuel Salgado aconseja "no aprovechar estos encuentros para resolver o aclarar viejas rencillas". Habla de temas intrascendentes, pero que no te comprometan.

Evita temas problemáticos. Además de descartar las viejas rencillas, procura evitar temas problemáticos como la política o la religión, donde la gente se posiciona de forma muy contundente.



Acorta el tiempo. Si la reunión se alarga demasiado, intenta acortar y delimitar el tiempo que vas a pasar en ella.

Una llamada de teléfono puede salvarte en un momento determinado, sobre todo si se trata de celebraciones de *compromiso*.



Toma el papel de espectador.

Si tantas celebraciones familiares te abruma, toma distancia como si fueras el espectador. Trata de no implicarte emocionalmente y acude como si lo hicieras a una representación.



¡¡ **ASÓCIATE A PAMAC!!**



NAVIDAD: EVITA LOS PROBLEMAS FAMILIARES

Por la Co-Responsabilidad Parental



Padres y Madres
en acción

www.padresdivorciados.es

usedimad@gmail.com

649 116 241

**Con tu Ayuda y Colaboración
Conseguiremos como norma general
la Custodia Compartida
de nuestros hijos**

Boletín de Suscripción:

Nombre: _____

Apellidos: _____

Domicilio: _____ n° _____

Población: _____

C.P.: _____ N.I.F.: _____

e-mail.: _____

Tlf.: _____

**Si, deseo pertenecer a la Asociación
Padres y Madres en Acción (PAMAC),
abonando la cantidad de:**

● **84´00 €** Anuales

● _____ € Por Donación

Ingresando en la Cuenta de la Asociación
Nº: **2038-1893-75-6000068701** ó
domiciliando el pago en el Banco/Caja: _____

Calle: _____ n°: _____

Población: _____ C.P.: _____

Entidad Oficina D.C. Cuenta

□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□

En _____ a _____ de _____ de 20____

Firmado:

Navidad: evitar problemas familiares.

¿Sin conflictos familiares? La Navidad está llena de compromisos familiares en los que nos encontramos con ciertas situaciones incómodas. Por eso es bueno saber manejarlas. Estas son las pautas para sobrevivir a las Navidades evitando los problemas con la familia.



Planificar con anterioridad. Tal como recomienda el psicólogo clínico Manuel Salgado, es importante planificar las fiestas navideñas antes de que lleguen. Si se deja para última hora la decisión de con quién pasar determinadas fechas, o a qué celebraciones acudir se corre el riesgo de trasladar el problema justo a la Navidad. Es bueno poder resolver las diferencias de criterio con antelación.

Elige bien. Posiblemente tengas más compromisos durante las fiestas navideñas de los que seas capaz de asumir. No te empeñes en llegar a todo. Escoge solo algunos eventos para no sentirte sobrepasado en mitad de las fiestas.

Sé educado. Aunque no te apetezca

acudir a cierta celebración de las *obligatorias* si finalmente decides ir "sé educado y respetuoso", como aconseja el psicólogo clínico Manuel Salgado.

Respetar las normas de protocolo y cortesía y todo irá mucho mejor.

Piensa en los demás. Aunque estés incómodo en alguna celebración, piensa en los demás. No sería justo para el resto trasladar tu malestar a todos.

Plantéate declinar alguna invitación. Si "el grado de no poder soportar a ciertos familiares es muy elevado, simplemente declina el ofrecimiento de una comida común", apunta el psicólogo Manuel Salgado. Para no alimentar tensiones, no hace falta que digas el motivo real; seguro que se te ocurre una buena excusa.

Cuidado con el alcohol. El alcohol desinhibe para lo bueno y para lo malo. Si la situación no es la mejor con tu familia, intenta no pasarte con las bebidas alcohólicas, ya que correrías un riesgo mucho mayor de crear situaciones comprometidas.



Piensa que es temporal. Aunque en mitad de la celebración familiar te parezca que ya no puedes más y que la situación es insufrible, párate y piensa que, en unas horas, podrás