



Mª Jesús Recuenco
Hita, psicóloga de
ISEP Clínica Córdoba

Momentos para unir a la familia

Hay fechas en las que la familia se reúne..., pero se crean ciertas tensiones. Haz que estas reuniones sean agradables y positivas para todos. Y ¡a disfrutadlas a tope!

Las fiestas, en general, instan a reuniones con el resto de la familia, con cuyos miembros no siempre nos llevamos bien. Pero, tranquilidad, es normal. La familia es un núcleo de personas diferentes, cada una con sus visiones peculiares. Por mucho que empecemos con las mejores intenciones, estas reuniones pueden llegar a convertirse en una pesadilla.

Para que estos momentos se afronten positivamente, y que no desencadenen en un estado de ánimo lleno de tristeza, ansiedad, melancolía y conflictos dentro de la familia (o con otras), os proponemos los siguientes consejos:

Manual exprés de buenas maneras

- ▶ **1** Acepta el presente, sacando el máximo partido a posibilidades.
- ▶ **2** Idealizar las reuniones familiares o a las personas no es aconsejable. Genera falsas expectativas, que luego solo puede causarte frustración.
- ▶ **3** Da gracias por lo que tienes. Valora lo que tienes a tu alrededor: familia, amigos, trabajo, proyectos...
- ▶ **4** Dedica el tiempo libre a aquello que durante la época no festiva no haces.

- Si en el momento de una reunión familiar sabes que faltará alguien porque haya fallecido y que su ausencia generará tristeza, recurre a tus amigos de confianza o familiares más próximos. El sentirse arropado por los que nos quieren, nos ayuda a sobrellevar mejor el duelo o pérdida.

- Evita hablar de problemas, generar discusiones o tensiones innecesarias y juzgar a los demás.

- No te sobrecargues de deberes, pide ayuda si lo necesitas. No esperes que los demás lo adivinen.

- Respeta la relación de tu pareja con su propia familia. No es necesario que tú estés en todo momento presente.

- Disfruta estando con los tuyos. Gozarás de vivencias muy positivas.

- Sé flexible. No compares a tu familia con otras. Cada una es un mundo.

- Defiende tus fronteras sin la necesidad de aislarte. Relaciónate con tu familia.

- Afronta la comunicación de una forma asertiva y empática entre los familiares.

- No existe la familia perfecta. Acepta a la tuya centrándote en sus cualidades, en lo que puedes aprender y compartir con ella.



■ Una vez que la pareja haya acordado el tipo de relación que desea establecer con sus respectivas familias, será necesario aclarar a los padres y suegros hasta qué punto pueden participar en los temas de la pareja. Poner los límites de lo que compete a cada miembro de la familia ayudará a mantener la 'fiesta' en paz.

■ Evitar discusiones con la familia política también es una práctica pacifista. Si alguna actitud u opinión de tu familia te molesta o incomoda, habla con las personas implicadas antes de crear un conflicto comunitario. Si la molestia viene causada por un comentario o acción de tu familia política, procura que sea tu pareja

quien trate de comunicar a su familia la necesidad de que cambien determinadas comportamientos con respecto a ti. Así no generarás tensiones innecesarias.

■ Las épocas de vacaciones, puentes, navidades o fechas habituales de reuniones familiares son un paréntesis en nuestra vida cotidiana, por lo que lo mejor es adoptar una actitud tolerante, flexible y ¡¡mucho humor!! (¿vale la pena enfadarse?) estaremos caminando por un sendero positivo. Por último, conviene recordar que cada hogar tiene su forma particular de ver la vida, sentirse y de celebrar las fiestas. Aceptando esto, estamos haciendo un gran homenaje al respeto.