

de paz?



En las Fiestas, la familia nuclear (la pareja y sus hijos) se integra en la familia extensa, que incluye a abuelos, tíos, primos... Un motivo para estar alegres que, sin embargo, a veces se convierte en fuente de conflictos (desacuerdos de pareja, disputas familiares...).

Algunas ideas que ayudan

⚠ Al negociar los planes con la pareja, no habléis de "mi familia" o "tu familia", sino de "nuestra familia y la de nuestros hijos". Sólo si abordáis el tema con generosidad, escuchando al otro, respetando los

factores que no se pueden cambiar (los padres de uno viven fuera y sólo vienen en Nochebuena, por ejemplo) y cediendo por las dos partes, llegaréis a acuerdos que os satisfagan a todos.

⚠ Plantead nuevas propuestas, como reunir a las dos familias en un restaurante o quedar con una de ellas el 26 de diciembre para celebrar "la postNavidad".

⚠ En las reuniones, evitad los temas espinosos (política, antiguas polémicas familiares...). Si hay alguien con quien se suele chocar, sed educados pero mantened las distancias. Y si se

produce un enfrentamiento entre dos personas, en lugar de opinar para dar la razón a uno o a otro intentad sacar otro tema o recurrir al sentido del humor.

⚠ Si es uno de vosotros el que discute, recordad que es mejor pensar unos segundos antes de hablar, escuchar al otro, contestar centrándose en el tema que se discute y no en problemas pasados y hacerlo con calma. No sirve de nada hablar si se está alterado, por mucha razón que se tenga; para evitarlo, una buena idea es alejarse de la mesa diez minutos para relajarse.

⚠ Respecto a aquellos que tratan de agradar a todos y sufren mucho con los enfrentamientos, han de vivir estas Fiestas pensando que las personas son diferentes y que es lógico que en ocasiones discutan. Y en todo caso, necesitarán aprender a pensar en ellos mismos y no sólo en los demás.

⚠ De cara a las próximas Navidades conviene que tengáis en cuenta que las reuniones son menos tensas si los miembros de la familia se ven con frecuencia y que os planteéis la posibilidad de organizar actividades juntos el resto del año.