



Cómo gestionar con éxito la familia en Navidad

Se acercan las fiestas navideñas, una época en la que los regalos, los buenos deseos y, especialmente, las largas sobremesas son una constante. Estas fechas están repletas de reencuentros con familiares que puede que veamos poco, y mantener la compostura y la armonía parece, en ocasiones, tarea complicada. Por eso, Psicopartner, el último concepto de psicoterapia y referente en el sector de la salud de la psique, explica en 8 puntos cómo gestionar con éxito las relaciones familiares esta Navidad y lograr que sólo se respire buen ambiente. ¡Toma nota! psicopartner.com



1. **Hay que aceptar que la familia es la que uno crea, no de la que uno procede.** Sabiendo esto, se podrá empezar a recolocar al resto de la familia y a organizar las prioridades. Lo más sencillo son las visitas breves y afables (especialmente si estamos hablando de la familia política o de familiares a los que vemos poco).
2. **Es muy importante no tratar de cambiar a la familia,** y en estas fechas se deben evitar las discusiones en la medida de lo posible. Hay que esquivar los temas de política, religión, preferencias sexuales y todo aquello que pueda suscitar opiniones encontradas.
3. **Si hablamos de familia política, el reparto equitativo de las visitas y estancias en ambas familias es muy importante,** al igual que del dinero que se invierte en ocio y regalos con unos y con otros. Esto ahorrará muchos resquemores.
4. **Es importante acostumbrarse a decir cosas bonitas a la familia política** y alabar la belleza de los bebés de la familia. La sinceridad y la verdad hay que administrarlas con mucha prudencia, bondad e inteligencia...
5. Hay que ser conscientes de que **la buena gestión de la familia política pasa por la contención y, en ocasiones, por la falsedad.** No hay que ser combativo, uno debe transformarse en un aspersor de positividad y buen rollo.
6. **Disfrutar de lo que se tiene es importante,** ya que en la mayoría de los casos, la familia (sea o no política) está predispuesta a querernos. Además, todo el mundo tiene cosas buenas, hay que escuchar a la familia, aprender de ellos y divertirse.
7. **Uno ha de estar siempre disponible para ayudar,** si los familiares están preparando una comida, por ejemplo, uno ha de colaborar activamente.
8. **Se debe tener cuidado con el alcohol y la cafeína** tan presentes en estas fechas. Éstos son falsos amigos y grandes ansiógenos, lo mejor es sustituirlos por descafeinados y sucedáneos.

Acerca de Psicopartner

Psicopartner nace con vocación de acercar a España el último concepto de psicoterapia, desde un claro compromiso con la felicidad y el bienestar de las personas, junto a la mejor atención al paciente. Son referentes en salud emocional y psíquica y contribuyen a mejorar la calidad de vida de las personas. Con un destacado equipo de psicólogos especialistas en los diferentes campos de la salud, psicología y sexología, Psicopartner marca la diferencia con una nueva forma de hacer terapia que, además, quiere compartir a través de sus constantes talleres profesionales y divulgativos.

Psicopartner interviene en todos los ámbitos de la psicoterapia y en todos los momentos evolutivos de las personas: adultos, niños, adolescentes o tercera edad; terapia individual o grupal, de pareja o familiar; e incluso para empresas con Coaching ejecutivo y Mindfulness para empleados. Su estilo de trabajo se basa en el acompañamiento de sus pacientes bajo el método #HumanToHuman tanto de manera presencial como [online](#).

¿Dónde?

Calle Velazquez, 70 (28001) Madrid

Calle Alcalá, 401 (28027) Madrid

www.psicopartner.com