



LA TENSIÓN DURANTE LAS NAVIDADES Y SOLUCIONES PARA PADRES DE FAMILIA

Las navidades son fiestas para la familia y amigos... pero a veces dejamos que la tensión opaque estas festividades. Si se encuentra con tensión este año, siga estas sugerencias que pueden ayudarle a Ud. y a su familia a disfrutar con menos tensión y más diversión!

CAUSA: EXPECTATIVAS MUY ALTAS Las fiestas navideñas pueden causar tensión cuando las personas se ponen bajo mucha presión para crear una navidad "perfecta."

SOLUCIÓN: Relájese... estas festividades son para estar con amigos y la familia, y **nadie es perfecto**. Sea usted mismo y disfrute a las personas a su alrededor.

CAUSA: DEMASIADAS RESPONSABILIDADES Crear una lista con demasiadas actividades durante las festividades navideñas puede crear mucha tensión para usted y su familia.

SOLUCIÓN: Haga planes con anticipación, aprenda a decir "no", y **nunca comprometa demasiado ni** a Ud. ni a su familia. No dude en pedir ayuda. Lo que más quieren los niños es pasar tiempo con Ud.

CAUSA: LA TENSIÓN DE VIAJAR Viajar durante las festividades navideñas puede causar tensión excesiva, ya sea por el tráfico, la falta de dormir u otras responsabilidades, como hacer el equipaje y planificar para su ausencia.

SOLUCIÓN: Planifique sus viajes con anticipación y no se preocupe de **limitar el tiempo** de la estancia de sus huéspedes. Planee para lo no anticipado y acuérdesse que los viajes son difíciles para los niños. Lleve consigo juegos, libros, revistas y meriendas.

CAUSA: RECUERDOS DESAGRADABLES Recuerdos negativos de épocas pasadas pueden volver durante las fiestas navideñas, añadiendo tensión.

SOLUCIÓN: Rodéese a si mismo y a sus hijos con **personas que les apoyan de manera sana y comprensiva**. El estar con otra gente le puede reconfortar y servir de apoyo durante momentos difíciles.

CAUSA: PRESIÓN FINANCIERA Gastar excesivamente durante estas fechas añade tensión y puede arruinar la emoción de las fiestas navideñas.

SOLUCIÓN: Su familia y amigos no quieren que se endeude por los regalos navideños, fiestas o eventos. Compre regalos menos costosos, pero significativos para las personas. **¡Acuérdesse que es la intención lo que cuenta!**

CAUSA: DIVERSIDAD CULTURAL Con tantas diferentes culturas y celebraciones de fin de año, los niños pueden sentirse diferentes, alejados y confundidos, y esto puede aumentar tensión para la familia.

SOLUCIÓN: Hable con su niño sobre todas las diferentes festividades que celebran las diferentes culturas. **Pase tiempo investigando otras celebraciones** con sus niños para que ellos también puedan entender más y compararlas con las suyas.

CAUSA: EXCEDERSE DURANTE LAS FESTIVIDADES Durante las múltiples actividades navideñas, mucha gente aumenta su consumo de alcohol, deja de dormir, y consume más comida de lo normal.

SOLUCIÓN: Cuide su salud y la de su familia. Asegúrese de descansar bastante y comer comidas sanas, evitando bebidas alcohólicas y drogas ilícitas.

SCAN

Building hope for children & families
in Northern Virginia



ALLIES IN PREVENTION
COALITION

An initiative of SCAN of Northern Virginia

Find more resources for parents online at
www.scanva.org/esp