

DISFRUTEMOS DE LAS Fiestas



Las fiestas de fin de año son uno de los momentos más importantes del año para la familia.

Sin embargo razones diversas como divorcios, ausencias o disgustos suelen disparar emociones que, en grado extremo, alteran el normal desarrollo de la vida y armonía familiar.

Muy esperadas por niños y adultos, estas celebraciones deben ser la ocasión para el sincero reencuentro afectivo, destacando los valores más importantes entre padres, hijos y familiares:

*el amor,
la unión y
la contención*

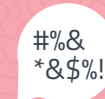


LA IMPORTANCIA DEL AFECTO

Existen situaciones familiares en que el niño no recibe el afecto y el apoyo esperados **¿Qué hacer?**



No reemplazar el afecto con objetos materiales



Evitar discusiones o malos gestos



Hablar con respeto y sinceridad



Transmitirle confianza y seguridad

Un niño rodeado de afecto es un niño seguro y confiado



CONCENTRARSE EN EL PRESENTE

Disfrutar el momento, conectándose con los pequeños de la casa y los mínimos placeres diarios.



BEBER Y COMER CON MODERACIÓN

Es difícil controlar la ingesta excesiva de comida y bebida en celebraciones y reuniones habituales en esta etapa del año. Hacer dieta ligera y moderar el consumo de alcohol contribuyen a estar más relajados y descansados.

CONSEJOS *para* FIN DE AÑO



BUSCAR OCASIONES DE RELAX

Dormir algo más de lo habitual, crear situaciones relajantes, realizar actividades placenteras.



VALORAR EL MENSAJE DE LAS FIESTAS

Concentrarse en el contenido espiritual de la Navidad y el Año Nuevo, como ocasión de compartir en familia o con amigos. Evitar estresarse con temas menores como regalos, comida o lugar de celebración.

Amor, alegría y contención son el mejor regalo para un niño