



[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)



### Y ¿CON QUIEN PASAMOS LAS FIESTAS?

En la casa, con mamá, con amigos, con la abuela, con los hijos, con la pareja son solo algunas de todas las opciones que tenemos para las fiestas decembrinas que a la larga se convierten en un problema al elegir, por lo tanto te proponemos que juntos *vayamos checando el panorama para irnos haciendo mucho más fácil la toma de decisiones y optar por el mejor lugar, ayudándonos a manejar la situación en los lugares a los que no asistiremos.*

Aunque la mayoría de las fiestas decembrinas tienen su origen en celebraciones religiosas, la verdad es que muchos dejamos de lado eso y nos centramos en las festividades para reunirnos con la familia o con amigos, sin embargo, cuando no hemos decidido con quien pasaremos las fiestas o en nuestra familia existen distintas preferencias, nos vemos en encrucijadas donde es menos fácil decidir quedando bien con todos.

A lo largo de la experiencia profesional y personal, nos hemos podido dar cuenta que en la toma de decisiones influyen mitos con los que crecimos y que por alguna causa han permanecido en nuestras vidas sin sernos útiles y complicando más que ayudando:

- **“La navidad es una fiesta familiar”** pienso que este es el más arraigado, la verdad es que suena muy bien pero vayamos por partes ¿Cuántos de nosotros pasamos más tiempo este año



con algún amigo que con los primos y los tíos? A veces pensamos que por ser familia debemos llevarnos bien y querernos muchos por el simple merito de haber nacido en el mismo núcleo, pero la realidad es que estas

fiestas son para *estar con personas que amamos, con quienes nos respetamos, nos divertimos y la pasamos bien* (porque es precisamente una fiesta), quizá algunos de los que tengan estas características son familiares también, pero si no lo son, porque obligarnos a pasar un rato incomodo cuando el objetivo no es ese, lo que me lleva al segundo mito.

- **“Es época de paz y armonía”** siendo en muchísimos casos, la única vez en el año que vemos y convivimos con ciertos familiares, lo que de entrada ya habla del tipo de relación, las cosas pueden tornarse un poco ásperas convirtiendo nuestra velada en todo menos en paz y armonía. Y qué decir de las personas que se la pasan en la cocina antes, durante y después de la fiesta cocinando, limpiando y sirviendo a los demás, para cuando tienen un rato libre están exhaustas y con sueño. En la mayor parte de las celebraciones decembrinas la intención es recordarnos que como seres humanos *tenemos la posibilidad de llenar nuestras vidas también con paz y armonía*, en realidad es un bello recordatorio de que *hay un camino que quizá aun no hemos tomado*, pero es una opción de vida, no una oferta de temporada.

- **“Época de dar y recibir”** claro que a los comerciantes les cae como anillo al dedo este mito y muchos nos dejamos llevar por la inercia de la temporada y en el mejor de los casos lo contemplaremos como una filosofía humanitaria donde podemos ayudar a los “menos afortunados”, sin embargo ocurre algo similar al mito anterior, por ejemplo: si yo decido llevar juguetes y regalos al orfanatorio seguro será un gesto muy amable,



pero la verdadera humanidad está en comprometernos con la causa a la que ayudamos, volviendo con nuestro ejemplo, diría que los niños no solo juegan en navidad. Ojo, no estoy diciendo que este mal, seguro harás una diferencia entre llevar ese regalo y no hacerlo, pero crear un compromiso de dar y recibir, quizá podría ser agendar un par de días e ir a jugar con ellos o verificar que los juguetes lleguen a su destino.

- **“Nadie debe estar solo en navidad”:** evidentemente una celebración tienen entre otros objetivos unificar, sin embargo muchas ocasiones cuando nos toca estar solos por cualquier situación, se suma la nostalgia que el mundo coloca con esta creencia. En realidad no es malo estar solo en navidad, es *una oportunidad de elegir entre muchas actitudes*, tal vez decidamos permanecer en casa, lo cual no tiene que traducirse en tristeza, sino en *un tiempo con nosotros mismos*, también podemos acompañar a otros, asistir a un hospital, un orfanato, a un asilo, te prometo que harás una diferencia enorme.



En lo personal considero que para tomar una decisión adecuada debemos tener en cuenta varios aspectos, el primero es que para algunas personas esta época resulta sensible (próximamente BOLETIN LIBER) ya sea porque extrañan a quienes han muerto, o están lejos de la familia, quizá por problemas

de salud e incluso porque tendrán que reunirse con la familia “menos grata”, todos estos factores y otros que no han sido resueltos nos vuelven blanco de los enojos y molestias cuando les informamos que no pasaremos las fiestas con ellos.

El segundo aspecto es evaluar en qué lugar *te sientes mejor*, si es una decisión familiar, te recomiendo que te sientes a hablar con ellos y

consideren cada elemento para concluir en donde se sienten mejor todos, expongan como se sienten en cada lugar y porque es que lo viven así, pero recuerda que debes estar dispuesto a hablar pero también a *escuchar abiertamente* a los demás pues la intención es *pasar esta fiesta lo mejor* que se pueda.

Por último me gustaría decirte que sentirnos bien en un sitio no quiere decir que solo estará la gente que nos caiga bien y todo será maravilloso, en realidad tiene que ver con tu capacidad de *observar las cosas positivas, disfrutando de ellas* y de las negativas tomar una actitud de *aprendizaje y crecimiento* que te ayuden a transformarlas, se que suena menos fácil pero lo mejor de esto es que tienes muy cerca una nueva oportunidad de poner en práctica tus habilidades e ir las perfeccionando.

### **Psic. Eveline M. Glez. Dublán**

Eveline disfruta mucho de las navidades, algunos de sus mejores recuerdos provienen de esta época donde sus padres le enseñaron a compartir con los niños del orfanato donde su madre trabajaba. Aun siente nostalgia de aquellas fiestas llenas de niños, alegría y felicidad.

### **PROXIMO BOLETIN: “Un regalo erótico en navidad”**

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página [www.centroliber.com](http://www.centroliber.com) o escríbenos a [centroliberhgo@centroliber.com](mailto:centroliberhgo@centroliber.com), nos dará mucho gusto atenderte.

El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto “baja boletín”.



Escúchanos en este programa de radio y participa activamente con nosotros a través de

**[www.radiomenteabierta.com](http://www.radiomenteabierta.com)**

todos los jueves de  
17:00 a 18:00 Horas(México).

*-Trascendiendo Conscientemente-*



Gracias por ser un lugar que  
Apoya la educación de la sexualidad...

EGOX SEX SHOP

TEL: 01(595)9550613

DIRECCION: NETZAHUALCÓYOTL #9

COLONIA CENTRO.

TEXCOCO, EDO. MEX.

E-MAIL: [egoXss@yahoo.com.mx](mailto:egoXss@yahoo.com.mx)