



## Conflictos Familiares y los Días Festivos

Las reuniones con la familia y con las amistades durante los días festivos son algunas veces una receta para el conflicto. Si te preocupa que las peleas familiares puedan arruinar una celebración de los días festivos, estos consejos te pueden ayudar:

- Evita discusiones sobre política o sobre algún otro tema candente. En forma educada rechaza participar en conversaciones que sospeches van a llevar a desacuerdos.
- Si la conducta de alguien te molesta, explica por qué utilizando frases con la palabra “Yo” o con las palabras “A Mí”. Por ejemplo, “A mí no me gusta ese apodo y me duele cuando lo usas”.
- Evita tener una conducta pasivo-agresiva, como irritabilidad, sarcasmo o hablar a espaldas de alguien.
- Si tienes una relación tensa con algún familiar, mantén abiertas las líneas de comunicación. Separa tiempo para resolver sus diferencias en forma privada o para hablar del conflicto. Cuando no puedan encontrar puntos en común, acepten sus diferencias.
- Asume tus errores. Una disculpa sincera es una de las formas más simples de calmar el conflicto. Si tuviste desconsideración o te comportaste en forma inapropiada, reconoce que tu conducta fue inaceptable. Busca formas de mejorar la comunicación y evitar desacuerdos en el futuro.



- Pide a un familiar de tu confianza que te diga lo que piensa sobre cómo resolver una dificultad o un conflicto que tenga mucho tiempo. (Es mejor hacer esto en forma privada.) Evita involucrar a otras personas en el desacuerdo o fomentar el chisme familiar.
- Si estás teniendo dificultades para contener tu temperamento o para evitar decir algo que puedas lamentar después, es mejor hacer una pausa en la conversación. Considera dar una caminata o enfocarte en alguna tarea hasta que te calmes.
- La dinámica familiar a menudo cambia conforme una persona tiene más edad. Está bien alejarse de una situación familiar que ya no parece saludable. Pon distancia de una conducta agresiva o de un lenguaje abusivo.

Si un conflicto familiar te está causando estrés, LifeMatters te puede ayudar. Estamos disponibles 24/7/365, incluyendo los días festivos.

**1-800-634-6433**

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar  
[mylifematters.com](http://mylifematters.com) • 24/7/365

Llama por cobrar al **+1 262-574-2509** si llamas fuera de Norteamérica  
Están disponibles servicios de traducción de TTY/TRS 711

