

CITAS

"El amigo ha de ser como el dinero, que antes de necesitarlo, se sabe el valor que tiene".



Sócrates
Filósofo griego

"Prefiero caminar a través de un fuego antes que a su alrededor".



Madonna
Cantante estadounidense

"No llores porque se terminó, sonríe porque sucedió".



Gabriel García Márquez
Escritor colombiano

"El mejor olor del mundo es el del hombre que amas".



Jennifer Aniston
Actriz estadounidense

"No hay nostalgia peor que añorar lo que nunca jamás existió".



Joaquín Sabina
Cantautor español

"Sola pensar que la peor cosa en la vida era terminar solo. No lo es. La peor cosa es terminar con alguien que te hace sentir solo".



Robin Williams
Actor estadounidense

"El talento, en buena medida, es una cuestión de insistencia".



Francisco Umbral
Escritor español

"Envejecer es como escalar una gran montaña: mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre y la vista más amplia y serena".



Ingmar Bergman
Cineasta sueco

"Cuando dicen que soy demasiado viejo para hacer una cosa, procura hacerla enseguida".



Pablo Picasso
Pintor español



48 dime

MENTE SANA

VACACIONES EN PAZ... Y EN FAMILIA



Hospitalidad y respeto son las claves para disfrutar.

Que las vacaciones, el momento del año más esperado para muchos, pueden convertirse en una auténtica pesadilla para otros, es algo que se repite año tras año. ¿La razón? La convivencia obligada durante jornadas larguísimas que pueden estar llenas de tensiones. Sobre todo con la familia, cuando existe la obligación de ver a unos y a otros, propios y políticos. Pero también con la propia pareja cuando la relación no está pasando por su mejor momento. Mila Cahue, autora del libro *Amor del bueno*, ofrece diferentes consejos para pasar un verano familiar de la mejor manera posible.

► Invitados en casa

Cuando se recibe a alguien en casa para pasar las vacaciones, la hospitalidad es la fórmula clave para que no haya disputas innecesarias. Quizá haya que variar un poco los hábitos para agradar a los invitados y que estos se sientan a gusto. Con respecto a las visitas, incluso cuando existe muy buena relación, hay que tener claro en casa de quién se está, qué lugar le corresponde a cada uno en cada contexto y quién tiene la última palabra. Es importante que no se trate de un periodo de malestar para las personas que reciben ni para las que visitan. Para ello, es fundamental tener las cosas claras y habladas entre los miembros de cada familia antes de que se hagan las maletas y llegue el momento de empezar a compartir tantos días de descanso.

► En casa de los padres

Cuando los hijos pasan las vacaciones en casa de los padres, deben respetar sus normas y su estilo de vida, teniendo en cuenta que las generaciones anteriores tienen costumbres y tradiciones diferentes. Si no están de acuerdo con ello, lo más adecuado será buscar otro alojamiento. También es básico que los padres no sigan tratando

a sus hijos como si todavía dependieran de ellos.

► En casa de los hijos

Si son los padres los que están en casa de los hijos, es importante que comprendan que en esa casa las normas y costumbres las ponen sus hijos, no ellos. En este caso, les toca adaptarse a una forma distinta de vivir, pero que también tienen que respetar.

TRUCOS PARA SOBREVIVIR A LAS REUNIONES FAMILIARES

► **La familia es la que uno crea**, no de la que procede. Tenlo claro antes de organizar y recoger al resto de la familia.

► **No planifiques el último día**. Habla con tu pareja al menos una o dos semanas antes de las vacaciones y decidid juntos en qué contextos vais a estar y lo que os apetece hacer como pareja o con los hijos.

► **Hablad con las familias respectivas** al menos una semana antes de los planes acordados en pareja. Así podréis hacer cambios si fueran necesarios.

► **Reservad momentos** solo para la pareja dentro

de la planificación de visitas. Sin hijos ni familiares políticos.

► **Acortad las estancias conflictivas** al máximo. Un café o una cerveza pueden bastar para no hacer un feo a un familiar con el que no congeniéis del todo.

► **Acordad con la pareja qué hacer** en caso de conflicto con algún familiar. Se puede cambiar de tema, cambiar de sitio sin agresividad... Es importante que ambos respondáis al unísono.

► **Si salís airoso** de las vacaciones familiares, no os olvidéis de felicitarlos y celebrarlo. Alentaos mientras duren.