

VIOLENCIA Y NAVIDAD

LIC. MARIELOS HERNÁNDEZ N., PSICÓLOGA

En nuestro país la mayoría de las festividades se asocian a otros aspectos que no quisiéramos ver pero que allí están: licor y violencia.

Gran cantidad de hogares ven empañada la celebración por situaciones que marcan la vida de niños, mujeres y hombres.

Hay algunas recomendaciones que uno puede seguir y que pueden traducirse en evitar escenas violentas donde se ponga en riesgo la integridad de las personas.

En primer lugar evite discutir con una persona cuando no se encuentre lúcida, esto puede asociarse a que el familiar haya tomado licor o utilice drogas. Cuando una persona se encuentra bajo los efectos de una sustancia como las citadas, puede tener reacciones muy fuertes y actuar de forma distinta a como lo haría estando sobrio.

No exponga a los niños a conflictos fuertes, si piensa que podría haber una discusión que pase a algo mucho más serio, mejor tome previsiones para que haya en la casa algún familiar al que pueda acudir y que establezca un poco la situación.

Si ya existen antecedentes de violencia en su hogar, busque ayuda lo antes posible, no apunte a tomar riesgos que involucren su integridad y la de otros.

Acuda en primera instancia a alguna persona de confianza para que logre poner en palabras su sufrimiento y sus dudas. Hágase acompañar para solicitar orientación en cuanto a lo que está pasando en su hogar. Esto lo podrá hacer hasta en un Ebais, una delegación

de la policía, en la Defensoría de la Mujer, entre otra gran cantidad de opciones.

Tenga en cuenta que pedir orientación no significa el compromiso de poner una denuncia, significa solamente que está pidiendo información para luego valorar su decisión.

Mucha gente no pide información pues se sienten con el compromiso de tener que denunciar o realizar un proceso legal que no quiere realizar.

Nadie puede obligarle a hacer algo que usted no quiera. Tenga en cuenta que la obligación más importante es para con usted mismo y las personas que dependan de usted.

Navidad puede ser una fecha que nos enfrente a tener que hacer cambios para estar mejor y aunque sea difícil puede significar iniciar un año en mejor condición que la que está viviendo actualmente.

Tenga en cuenta que en la medida en que haga alianzas con personas de confianza, se podrá sentir con mayor acompañamiento para enfrentar miedos, presiones y la confusión que puede implicar sentimientos donde aún cuando queramos a alguien nos demos cuenta que es sumamente difícil la convivencia.

Acudamos a que esta época sea de reflexión, paz y ánimo por mejorar un poco cada día.

Al final de cuentas todos y todas merecemos estar bien, encontrar la felicidad y darnos cuenta que podemos luchar por lo que queremos, con la satisfacción que hacer lo correcto implica.

Consultorio Privado de Psicología, citas al tel. 8368-9634. Edificio Cristal, San José Centro. Visite nuestra página. www.psicoterapeutica.com