

Acércate a nosotros

- Si tienes problemas con tu pareja, hijos, padres, hermanos, con algún familiar o amigo.
- Si deseas atención psicológica, servicio de escucha y consejería.
- Si conoces a alguien que requiera ser canalizado por problemas de adicciones, psiquiátricos o legales.
- Si quieres alguna conferencia o taller.

55 3616 76
55 3611 28



CENYELIZTLI
UNIDOS POR LA FAMILIA



Margarita Watty Uresti

- Lic. en Administración de Empresas
- Terapeuta Gestalt y en el Centro de Apoyo Familiar "Somos tu familia"

Margarita Watty Uresti



- **En estas épocas de cembrinas** vale la pena reflexionar y darnos el lujo de apartarnos del caos imperante para profundizar en el verdadero significado de la Navidad, que ha perdido el brillo y su contenido por el excesivo uso del marketing y el comercio.

ÉPOCA DECEMBRINA

La Navidad es una festividad religiosa en la que los cristianos conmemoran el nacimiento de Jesucristo.

- Se celebra el 25 de diciembre de cada año.
- La palabra procede del latín *nativitas*, *nativatis* que significa 'nacimiento'.
- Este término se utiliza para referirse al día en que se celebra el nacimiento de Jesús, (para las iglesias católica, anglicana, ortodoxa rumana y algunas protestantes)
- Se extiende hasta el Día de Reyes.
- La información sobre el nacimiento de Jesús se encuentra en los Evangelios de Lucas y Mateo.

¿Sabías que....

Una de las **características de la época decembrina** es el aumento del consumo en regalos, comida y bebidas en exceso?



Pero este no es el significado auténtico de la Navidad.

Muy por el contrario,

Navidad es la **manifestación de los valores humanos presentes en Jesús**. La **solidaridad, la unión, el amor, la paz y la esperanza** son más propios de la época de Navidad, y se encuentran representados en **las creencias religiosas del cristianismo**.

Los tintes negativos de la Navidad

- **La celebración** de la navidad ya no está necesariamente ligada a la tradición cristiana, ni a una creencia religiosa.



- **Los festejos** más ostentosos son llevados a cabo por gente que no practica la religión de manera coherente.

- **Esta actitud** convierte la "Navidad" en una fecha materialista.

- **Acarrea un malestar** en los días previos y un obligado ajuste de presupuesto en los siguientes.

• **Independientemente** de las creencias religiosas, es innegable que en torno a la Navidad gira una interesante combinación de actitudes y sentimientos, tales como la entrega, la culpa y el sufrimiento. Es comprensible llegar a experimentar diversos sentimientos que nos sensibilizan e inclusive nos hacen sentir un poco más frágiles, momentos en los que uno puede sentir soledad y nostalgia.

Lo positivo de la Navidad

- **Es una época** de reflexión
- **Es un tiempo** para reconocer nuestras fallas, debilidades y fracasos
- **Es una buena oportunidad** para darle gracias a Dios por los éxitos obtenidos, por tener la bendición de un trabajo, por la salud, por la familia y los buenos amigos.
- **Es la oportunidad** de reconciliarnos con el pasado y sus recuerdos para dar lugar a que llegue el consuelo y la serenidad
- **Es un muy buen momento** para expresar nuestro cariño y agradecimiento a nuestros seres queridos



Entonces ¿Qué es la Navidad?

- **Oportunidad de darnos** en esencia, con afecto, con nuestra presencia, con comprensión

- **Oportunidad de replantear** cada aspecto de nuestra vida, perdonarnos por las fallas cometidas, y acercarnos más a los seres amados

- **Oportunidad de hacer el balance** de nuestras vidas siendo benévolos con nosotros mismos

- **Oportunidad de aceptar** que necesitamos un cambio

- **Oportunidad de crecer** como ser humano, mejorando nuestra personalidad y progresando en nuestro desarrollo.



- **Aprovechemos** para llegar a la Navidad con la convicción de que Jesús nos ha traído el ejemplo real de una vida plena, llena de felicidad y entrega generosa, para que todas nuestras vivencias nos llenen de satisfacciones y las compartamos con los demás.

iLa época decembrina es también un tiempo para disfrutar de la familia!