Une las siguientes columnas, las situaciones aflictivas que pueden surgir en esta temporada de Navidad y lo que podemos hacer en esos momentos o antes de que nos suceda.

1.- Me enojó por qué no me llegaron los juguetes que esperaba en Navidad.

2.- Todos se estresan por qué no esta lista la cena de Noche Buena.

3.- Mamá se molesta con papá por qué no realizó las compras como ella necesitaba.

4.- Mis padres me comentan que no podremos salir de vacaciones como todas las navidades por culpa de la pandemia y eso me hace sentir triste.

5.- Me encuentro aburrido por no poder salir con mis primos a las posadas.

6.- Mis primos me rompieron mis juguetes la noche que vinieron a cenar con nosotros.

7.- Me siento incómodo al tener que compartir mi habitación con más personas.

8.- Siento que es injusto que los adultos comiencen a mandarme por las cosas a la tienda solo porque ellos no quieren ir.

Buscar otras actividades que pueda realizar en casa con mis primos.

Hablar con mis papas sobre el respeto a mis espacios personales, pero reflexionar sobre el gran apoyo que puedo dar al compartir mis cosas por un breve tiempo y puede ser divertido y una nueva experiencia.

Hablar con mis padres antes de que lleguen las personas a visitar nuestra casa, sobre lo que siento cuando comienzan a mandarme por cosas que necesitan solo para evitarse la fatiga.

Guardar los juguetes que yo considero pueden ser muy frágiles para su uso y/o al prestar mis cosas pedir que los usen con cuidado.

Platicar con mi familia sobre lo que siento a causa de algunas decisiones y entender que debemos evitar hacer muchas cosas en público para no contagiarnos y tener una buena salud.

Intentar ayudar en la cena de Noche Buena y si no puedo hacerlo, entender que las personas intentan que todo salga bien y es difícil preparar un alimento.

Reflexionar y entender que en estos momentos de pandemia es muy difícil tener todos los juguetes que queremos y hay personas que necesitan más que yo.

Evitar hacer las compras en últimos momentos, y entender que todos hacemos nuestro mayor esfuerzo.