

Decálogo:

¡Para unas Fiestas en Paz!

1. Respeto ante todo:

Nada de comentarios sobre cuerpos, comidas ni decisiones de vida.
Cada persona tiene derecho a disfrutar la fiesta sin juicios ni presiones.

2. Los límites se respetan:

Si alguien decide decir "NO" a una actividad o conversación, esa decisión es final.
Todos estamos aquí para pasarla bien, no para sentirnos obligados.

3. La felicidad no es obligatoria:

No estamos en un comercial de Navidad. Si alguien no quiere participar de ciertas dinámicas o reuniones, está bien. **No se juzga.**

4. Nada de preguntas incómodas:

Las típicas preguntas del estilo "¿Y tú para cuándo?" o "¿Cómo va tu trabajo?" están fuera de lugar. La vida personal de cada quien no es tema de debate.

5. No todo tiene que ser perfecto:

Aquí nadie va a recibir una medalla por aguantar o por organizar la cena perfecta. Si algo no sale como esperabas, **¡ríete y disfruta del momento!**

6. El trabajo es compartido:

Si ves a alguien agobiado o sobrecargado con las tareas de la fiesta, **¡ayuda!** Aquí nadie tiene que cargar con todo el peso de la organización.

7. Comentarios sobre comida o dietas:

¡Prohibidos! Todos merecemos disfrutar la comida sin culpa ni vergüenza.
La "policía de la comida" no es bienvenida aquí.

8. Espacio para respirar:

Si alguien necesita un respiro, un momento de calma o retirarse un rato, no hace falta preguntar por qué. El bienestar emocional es prioridad.

9. Humor y empatía siempre:

La vida es imperfecta y las fiestas también. Reírse de las pequeñas frustraciones es la mejor manera de disfrutar sin estrés.

10. El mejor regalo es la paz mental:

Prioriza el autocuidado. Establecer límites no arruina la fiesta, la mejora. Cuida de ti y de los demás con amabilidad y consideración.

