

## Navidad y los regalos

Ya se acerca la Navidad, se nota en los comercios y en las calles. Todo se llena de luces y empieza la frenética carrera de las compras.

En estas fechas nos hacemos muchas preguntas.

*¿Cuántos regalos hay que hacerles a nuestros hijos?. ¿Cuáles serán los más acertados?. ¿Este regalo es para su edad?. ¿Qué es lo que más le va a gustar?...*

Cada familia lo gestiona de una forma diferente.

Os vamos a proponer una técnica muy conocida, que se llama: la norma de los cuatro regalos.

El objetivo de esta técnica es reducir el número de regalos que nuestros niños reciben y a su vez, ayudar a los padres y familiares a apostar por regalos que sean útiles y prácticos, y que, además, aporten algún beneficio a su desarrollo.



Es importante, además, gestionar las expectativas de los niños de forma previa, explicándoles que hay un "máximo" de regalos que los Reyes Magos de Oriente y Papá Noel pueden traer a cada casa. Es necesario ayudarles a gestionar este momento, ya que nuestros niños, no tienen desarrollada la capacidad para decidir entre tanta oferta y opciones diferentes.

Cuando les ayudamos a escoger y tienen un límite en la decisión, estamos favoreciendo que se desarrolle la responsabilidad, la autonomía y la tolerancia a la frustración, por no poder tener todo lo que quisieran. Así, ayudándoles a aprender que no siempre podemos tener todo lo que queremos, les enseñaremos también que la felicidad no se puede comprar, y que somos más felices por aquellas experiencias que compartimos que por las cosas materiales que conseguimos.

La regla de los cuatro regalos, nos ayuda a elegir cuáles son:

- 1. Algo que desee de verdad:** un regalo que quiera y haya pedido en su carta, acorde a sus intereses actuales.
- 2. Algo que necesite:** un regalo que realmente necesite en ese momento (para el cole, alguna actividad extraescolar, para su habitación...)
- 3. Algo práctico:** un regalo que pueda usar y sea útil (puede ser ropa o zapatos, por ejemplo)
- 4. Algo que fomente la lectura:** un libro que le guste y sea pedagógico y adaptado a su edad.



Es esencial que los regalos vayan acorde a la edad. Para mantenernos en los cuatro regalos, podemos organizarnos con nuestros familiares para que los peques reciban un regalo en cada casa, por ejemplo. Cada uno sabe cómo es su familia y la mejor forma de gestionarlo.

También podemos incluir un **regalo especial o de familia**. Puede ser una tarde de cine en familia, visitar alguna exposición que le guste, las entradas para algún parque temático, entradas para el teatro... Les regalaremos un tiempo especial en familia.

Aprovecha esta Navidad para **educar en valores**. Los regalos son una buena manera de transmitirlos.

Hay muchas maneras de transmitírselo:

- Donación de juguetes.
- Hacer juntos un regalo especial para alguien. Así fomentamos el regalo hecho a mano.
- Donación de alimentos.
- Preparar un villancico para el día de Navidad, o un disfraz especial.
- Colaborar en la cocina. Que cocinen con nosotros, que pongan la mesa o que elaboren unos adornos preciosos de Navidad para poner las servilletas.
- En la carta a los Reyes incluir siempre un deseo que no sea para mí, que sea para alguien: paz en el mundo, comida para los niños pobres,...o un deseo para un familiar que lo esté pasando mal. Así fomentas el altruismo.



En fin, aprovecha esta Navidad para educar y para disfrutar. ¿Recordáis estas fechas cuando erais niños? Hoy estamos dando forma a los recuerdos que ellos tendrán cuando sean adultos.

### **Web de consultas**

- Guía Instituto tecnológico de producto infantil y ocio <https://www.guiaaiju.com/>
- Ayuntamiento de Madrid actividades Navidad <https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/El-Ayuntamiento/Programa-anual-de-patrocinios-de-la-ciudad-de-Madrid/Actividades-del-programa-por-categorias/Navidades/?vgnextfmt=default&vgnextoid=469057e694607710VgnVCM2000001f4a900aRCRD&vgnnextchannel=e08c77b79b1f6710VgnVCM1000001d4a900aRCRD>
- Turismo Madrid <https://www.esmadrid.com/agenda-navidad-madrid>

- Comunidad de Madrid  
<https://www.turismomadrid.es/es/destacado/17007-navidad-en-la-comunidad-de-madrid.html>
- Belenes <https://www.viajablog.com/lista-mapa-belenes-madrid/>
- Belenes vivientes  
<https://planesconhijos.com/navidad-con-ninos/todos-los-belenes-vivientes-puedes-venir-madrid/>
- Manualidades <https://goo.gl/ThdHQp>
- Recetas fáciles para niños  
<https://www.cocinarico.es/recetario/recetas-de-navidad-faciles-para-ninos>  
<https://saposyprincesas.elmundo.es/recetas/saladas/deliciosas-recetas-navidenas/>
- Ideas para hacer en familia  
<https://www.hogarmania.com/hogar/planes-para-hacer-navidad-familia-37898.html>  
<https://rejuega.com/juego-aprendizaje/juegos-familia/30-ideas-para-una-navidad-tranquila-en-familia/>