



La era de los “niños hiperregalados”

(...) La cuestión de los regalos a los hijos es un clásico en estas fechas. Ante los excesos, los expertos aconsejan límites, calidad frente a cantidad y un cierto ceremonial.

Los “niños hiperregalados” existen (...): Son esas criaturas que reciben decenas de obsequios en sus cumpleaños, sus comuniones y, por supuesto, las fechas navideñas. (...) O esos infantes que el día de Navidad o la mañana de Reyes acaban apabullados y agotados de tanto tener y desempaquetar.(...)

Hoy los niños reciben más regalos que nunca. En parte, porque cada vez hay menos criaturas: la media en España es de 1,2 hijos por pareja, y las pirámides familiares se han invertido. En consecuencia, hay más ancestros que descendientes y esos ancestros (padres, madres, abuelos, tíos...) se vuelcan en agasajos hacia la prole. Regalar es un acto de afecto y generosidad y, sin duda, un regalo acertado puede dar mucha satisfacción. pero entre consumismo, publicidad y escasez de niños, la receta para el exceso está servida.

“Sí, hoy se regala demasiado, el niño hiperregalado es una realidad”, coincide Núria Casanovas, psicóloga especializada en niños y adolescentes. Para esta experta (...) este alud de presentes “es una muestra más de esta crianza excesiva que hoy impera”, explica. “Pero lo curioso”, añade, “es que se ve normal: no hay pensamiento crítico a la hora de comprar, o cuando se tiene la teoría (se sabe que 'no hay que pasarse') aparece ese rol emocional de padre, madre, tío, tía o abuelos y... cuesta tenerla presente”. Y, en consecuencia, se compra en exceso: no somos lo suficientemente conscientes o nos justificamos con ideas como 'lo necesita', 'es educativo', 'pero es que le gusta mucho' o 'le hace feliz'.



De compensar a atiborrar

Los regalos son una muestra de afecto, pero también una forma de compensación. “Tenemos unas generaciones a las que les han faltado bastantes cosas, y en el regalo está la compensación de esta carencia”, apunta Núria Casanovas. También, añade la psicóloga, se juega con el tema de la culpabilidad: “Parece que si nuestros hijos tienen menos que los otros los señalarán y sufrirán”. Y “como estamos biológicamente muy programados para evitar que nuestros hijos sufran”, caemos en el dispendio. De esta flaqueza se aprovechan el marketing y la publicidad que transmiten que la felicidad se consigue poseyendo muchas cosas.

¿Les hacen felices a los niños tantos regalos? La psicóloga tiene clarísimo que no. “Hay muchos que empiezan a abrir los paquetes y demuestran un placer inmediato pero, al cabo de poco, pasan a otro o ignoran la mayoría... Hay otros que sí, están motivados, pero ya están ansiosos por lo que les traerán el año que viene... Les entra una angustia asociada a la posesión”. Todo



ello es una indicación “de que hay demasiados regalos o son regalos desmesurados”. Para empezar a remediarlo, aconseja que los padres “observen a los hijos en estas situaciones y, si ven que no prestan atención ni están motivados, lo recuerden para la siguiente ocasión”.

Otro problema con esta cuestión es que hay muchos niños que no tienen tiempo (ni la calma) para poder disfrutar de sus regalos. (...). “Es cierto, los niños hoy juegan cada vez menos y no viven el proceso que implica”, coincide Núria Casanovas. “El cerebro, para funcionar bien a nivel emocional, necesita procesos, así que para un enriquecimiento personal con un juguete tendrían que tener una fase de preparación, una de vivencia, otra de recogida y otra de cuidado. Pero si se dispersan porque hay demasiadas cosas o no hay tiempo, todo este aspecto pedagógico de enriquecimiento se pierde. Así que por muchos juegos educativos que regalemos, si regalamos demasiados o no hay espacios para el juego... ¡No sirven de nada!”.



Pantallas, el regalo más ansiado

Tabletas, móviles y ordenadores son uno de los regalos más deseados, cada vez más precozmente. Como tantos otros expertos, Núria Casanovas recomienda retrasarlos, al máximo. “Porque se está normalizando el uso de las pantallas en unas etapas en las que el cerebro del niño no está preparado para manejarlas bien”. Además, el juego con pantallas es mucho más pasivo: “Puede crear estados de ansiedad y desmotivación respecto a otras cosas, como salir y estudiar”. De todos modos, si se decide optar por este regalo, la psicóloga recomienda, “desde el momento en el que la pantalla aparece en la lista”, hacer un trabajo de toma de consciencia: “Cuándo se utilizará, cada cuánto, que no sea un sustitutivo de otras dinámicas de juego. ¡Se ha de hablar antes!”, insiste, “porque si se habla cuando ya tiene el regalo, es demasiado tarde”.



Circulan **ciertas reglas** sobre cuál es el número indicado de obsequios, como la de los “Cuatro regalos”, que aconseja dar: “Algo que deseen mucho, algo que necesiten, algo para leer y algo para ponerse” (María Pavlova). Para ella, lo fundamental a la hora de regalar es marcarse “un objetivo asequible” en función de las dinámicas y la cultura de cada familia y poner límites. Estos empezarán en la redacción de la carta de Reyes. “Recomiendo que, cuando se ayude a hacer la carta, ya se trabaje el tema del exceso: si no se ponen límites en ese momento, y no le traen

las veinte cosas que ha pedido, pues será una frustración, creará que no se ha portado lo suficientemente bien (...). Es mejor buscar calidad, no cantidad, y pedir menos”. (...)

Es importante, añade, no olvidar el tema de la utilidad: “Cuando unos zapatos o un anorak nuevos se convierten en un regalo, se revaloriza el aprecio a las cosas cotidianas que no todo el mundo tiene tan fácilmente”. Los libros son también un buen regalo, así como las experiencias en familia (...).

En definitiva: frente a la avalancha ya normalizada, Casanovas recomienda, sin dudar, regalar menos. Y si el aluvión no puede evitarse porque vienen los abuelos con cinco regalos, recomienda dosificarlos: “Guardar algunos y empezar por dos (...)”. No deberían darse esos “sálvese quien pueda” salpicados de histeria (...), sino un momento más pausado, expectante. Que cada regalo se abra uno por uno y reciba la atención debida.

En esta cuestión los padres han de aplicar el siempre necesario pensamiento crítico “y saber distinguir entre lo que los hijos desean, lo que va a serles útil y lo que es un capricho”, resume la psicóloga.