



# Regala con cabeza

¡Ya es Navidad! Abrimos las puertas de nuestro hogar a unas **fiestas en origen entrañables, familiares y trascendentes, pero desvirtuadas actualmente por nuestras ansias de tener y acumular**. Esperamos tener la capacidad de aprovecharlas y no terminarlas con sensación de vacío, con la habitación de nuestro hijo llena de juguetes que no sabemos dónde guardar, con la satisfacción de los niños / adolescentes por haber conseguido ese fantástico juego de ordenador, brutal y cruel, que provocará un año más conflictos entre nosotros.

**En algún momento hemos de "cuadrarnos"** ante este desaforado consumismo que no solo invade nuestro bolsillo, sino nuestras mentes y las de nuestros hijos... y nuestros valores. Evitemos que la Navidad sea lo que la televisión y los catálogos de regalos provocan: un vertiginoso tiempo de gasto compulsivo que nos manipula a todos, mayores y pequeños.



## Regala con cabeza:

- **Cuanto más tienen, más fácil es que lo valoren menos.** Si lo que pretendes es conseguir que tu hijo disfrute de los regalos, no le des todo lo que pide. Prioriza y contrasta con tus objetivos educativos. Ayúdale a distinguir capricho de necesidad.
- **Si regalas tecnología** (móviles, ordenadores...), no te olvides de negociar también las **normas** de uso antes de que comience a utilizarlo.
- **No compres nada que no esté dentro de tus principios educativos.** Que año tras año te pida ese "superregalo" no quiere decir que *toque* comprárselo esta Navidad. Ni *porque lo tienen todos*, ni *porque cada año lo pido y no me lo traen...* Compláceles si es posible y bueno para ellos.



• **Pregúntate qué es lo que en realidad desearía tu hijo y por qué.** ¿Ha de ser ese móvil o para sus necesidades puede ser otro más sencillo?, ¿Qué tal ese cursillo que te pidió hace tiempo, que es bueno para él pero que ya lo ha olvidado?, ¿Qué tal una actividad conjunta para toda la familia? Pregúntate qué te pediría tu hijo, que no sea material, si pudiera escribirte una carta desde el corazón. ¿Más tiempo contigo? ¿Palabras más cariñosas? ¿Más comprensión? ¿paciencia? ¿Otra manera de corregirle más respetuosa?

• **Si no hay dinero** para comprar lo que pide, **no hay dinero.** Acostumbrar a nuestros hijos a pasar con lo que se tiene ya es el mejor regalo que les podemos hacer.

• **No hagas regalos para compensar.** No te dejes llevar por tus emociones a la hora de elegir los regalos para tus hijos. No compres porque te sientes culpable, porque quieras compensar ausencias u otros comportamientos.



• **Lo que ellos piden para Reyes no siempre es lo que más les conviene.** Regala solo aquello que consideres que le hace bien.

• **Papel y lápiz** para hacer la carta de los Reyes Magos. Compra solo aquello que has meditado y escrito en tu lista. Evitarás improvisar y dejarte arrastrar por el torrente publicitario.

• **Habla con tus hijos** de lo que han pedido en su carta. No todos los regalos que piden son posibles (por presupuesto, por utilidad, por valores, por edad o madurez, etc). Podemos sugerirles otras alternativas más enriquecedoras.

• **Tus hijos también deben regalar a los demás,** tengan la edad que tengan, y no necesariamente con regalos materiales. Con detalles, con tiempo, con interés, con ilusión... *«Las mejores cosas de la vida no son cosas»*



Dedica un tiempo a saborear lo que tienes, a valorar lo que has construido a lo largo de los años con tanto esfuerzo. **El regalo ya lo tienes y es tu familia.** Regálate tiempo y perspectiva para disfrutar de ella.