

Niños: rutina y orden versus desorganización

Las vacaciones navideñas ilusionan mucho a los niños, pero tienen sus inconvenientes: ruptura total de rutinas, horarios diferentes al escolar (comen a deshora y se acuestan y se levantan tarde), demasiados dulces y regalos... Están sobreexcitados. Además, son tres semanas sin cole y los padres a menudo trabajan. Para que ellos las vivan con alegría y nosotros sin agobios...

Algunas ideas que ayudan

- ✦ Sacad tiempo para compartir con ellos las tradiciones navideñas: ir a ver belenes, escribir la carta, pasear por las calles iluminadas, asistir a las representaciones típicas de estas fechas...
- ✦ Aprovechad la cercanía de la familia extensa para

hacer planes con los tíos, primos o abuelos del niño. Ampliar su círculo familiar enriquecerá la vida de vuestro hijo y hará que se sienta más querido y protegido.

- ✦ No está mal romper su rutina de vez en cuando, así aprende a adaptarse a los cambios. Eso sí, para que la vuelta a la vida "normal" le resulte menos dura, mantened unas normas: "en Nochebuena y en Nochevieja te acuestas tarde, otros días no", "puedes tomar turrón, pero meriendas fruta".
- ✦ No le compréis todo lo que os pida, enseñadle a elegir: así aprende a valorar las cosas, se acostumbra a tomar decisiones y, al descubrir que no puede tener cuanto se le antoja, se hace resistente a la frustración.



- ✦ Para compensar su afán de consumismo, realizad con él acciones solidarias. Pedirle que elija varios de sus juguetes que estén en buen estado para dárselos a los niños que apenas tienen nada le hará más sensible a las necesidades y circunstancias de los demás.

- ✦ Si vuestros hijos son un poco mayores y ya opinan sobre las actividades que prefieren hacer o a dónde o cuándo ir, deberéis dejarles muy claro cuáles son sus límites y enseñarles que es importante tener en cuenta las necesidades de todos, no sólo las suyas.

Vacaciones y ocio versus compromisos y estrés

La Navidad, antes un rito íntimo y religioso, hoy es una sucesión de eventos sociales. Hay una obsesión por que todo sea perfecto: la decoración de la casa, los trajes de fiesta, el banquete... Y una fiebre que nos lleva a llenar la agenda de compromisos o a gastar demasiado en fiestas y regalos. Todo ello, junto a la actividad que hemos de desplegar para entretener a los niños, hace que carguemos sobre nuestros hombros más de lo que podemos asumir y que nos invadan el estrés y el cansancio.

Algunas ideas que ayudan

- ✦ Para disponer de tiempo hay que priorizar y saber decir "no". Quedar con las

personas cercanas o que podemos ver sólo en estas fechas y dejar las demás citas para después de las Fiestas ayuda a despejar la agenda y a vivir estos días con menos agobios.

- ✦ Pensar en los demás está bien, pero si eso os obliga a olvidaros de vosotros mismos, terminaréis agotados, no disfrutaréis y los demás no disfrutarán de vuestra compañía. Dejad al menos un par de tardes libres para quedaros en casa relajados, salir tranquilamente en pareja...



- ✦ Cuando se necesita ayuda, hay que pedirla. Seguro que hay personas de vuestro entorno que pueden y desean armar el hombro.
- ✦ Regalar en Navidad es bonito, pero excederse en el gasto acaba dejando sensación de malestar. Haced una lista de personas a las que queréis regalar y desti-

nad un presupuesto a cada una, teniendo claro que no se trata de impresionar, sino de manifestar cariño.

- ✦ Comprar por internet o semanas antes de las Fiestas son buenas opciones para evitar centros comerciales abarrotados y reducir gastos e imprevistos y el estrés propio de estas fechas.