***NAVIDAD***

**1.-** ¿Cuáles son los errores más comunes de los padres en Navidad?

 Uno de los principales errores que cometen los padres en Navidad, es que la falta de tiempo, no les permite disfrutar uno de los momentos màs especiales para ellos. La Navidad, los niños se la viven como algo mágico y especial. No son muchos años los que las personas viven la Navidad siendo niños. Se debe evitar el agobio, los gastos, el agotamiento, los compromisos, y cambiarlo por ilusión y diversión.

 Otro error es pensar que dedicando mucho tiempo a comprar sus regalos, se le està dedicando tiempo al niño. Es muy distinto llenarlo de juguetes creyendo que así percibirá todo el amor de su padre, que encontrar aquel regalo especial que mantiene su ilusión. Esto sólo fomentará el apego del niño por las cosas materiales y desvirtuará la percepción del verdadero valor de las cosas.

 Excederse en las comidas o con el alcohol, también podría ser un error. Se debe festejar lo que realmente importa. Los excesos hacen perder seguridad, salud, y ayudan a subir de peso.

 Podría ser otro error, no hacer un examen de conciencia, no valorar lo que se tiene, no acordarse de los que no tienen la misma realidad y pasan hambre y frío. No perderlos de vista y aportar algo para que estos cambien.

 La Navidad esta para disfrutarse, es un error que pase desapercibida por exceso de responsabilidades. Se debe tratar de recuperar el sentido familiar, tradicional y mágico.

**2.-** ¿Cómo los padres deben manejar la ansiedad de los niños?

Los niños pueden aprender a lidiar con la ansiedad a través de de la capacidad para calmarse y resolver problemas. Los padres deben respirar con ellos, la respiración lenta y profunda facilita la reducción de la ansiedad; deben guiarlo para que imaginen como el aire viaja entrando por la nariz, pasando por la tráquea, y llegando al estómago, el cual se hincha como un globo.

 Ayudarlo también a identificar pensamientos negativos, a través de un personaje de cuento, o que dibuje el animal que le genera miedo, y el padre lo alienta para que genere un pensamiento alternativo a la emoción. Esto lo ayudará a sentir màs confiado y reducirá su ansiedad.

 Reforzar al niño para que haga una lista de las cosas que le salieron bien el día de hoy.

 Los padres deben ser conscientes de sus propias sensaciones y emociones, la idea es cambiar antes como padres, para lograr cambios en los hijos. La mayoría de los padres tienen una respuesta de ansiedad completamente inconsciente ante la respuesta de ansiedad de los hijos. Se debe comenzar por estar presente; cuando se tiene ansiedad, generalmente, se està anticipando el futuro o reviviendo momentos del pasado. Cuando el padre mejore la propia capacidad de reducir el ritmo, estar màs en el presente, y sintonizar con la ansiedad del hijo, será màs fácil ayudarlo a hacer lo mismo.

**3.-** ¿Cómo los padres deben enseñar el verdadero sentido de esta fecha?

 Lo primero es enseñar a los niños la historia de la Navidad; explicándoles que lo que realmente se celebra ese día es el nacimiento de Jesús y lo que simboliza el pesebre. La magia y la ilusión deben estar presentes, pidiéndoles a los niños que colaboren con la decoración y planificación de la celebración.

 Se debe explicar al niño que no siempre el viejito pascuero podrá traerle todos los regalos que pidió, porque debe regalarle a todos los niños en el mundo. Se debe pedir al niño que escoja uno o dos que màs le gusten.

 Deben evitar condicionar el regalo al comportamiento o promedio escolar del niño.; ya que si no se les puede comprar lo que quieren, les causará desilusión, confusión y frustración.

**4.-** Respecto a los regalos, ¿Cómo se les puede hacer ver a los hijos que no son lo más importante?

 Es un error dar a los niños todo lo que ellos piden en Navidad. Si se le consiente y se le sigue al pie de la letra lo que piden, sólo se les està malcriando; se volverán egoístas y se creerán el centro de todo. Serán niños exigentes, seguirán pidiendo porque sabrán que todo lo que demanden, les será dado. Se volverán inconformistas y no estarán contentos con nada de lo que tienen. Se quejarán de aburridos, aunque tengan a su lado muchos jaquetes. Se volverán menos creativos e imaginativos. Tenderán a presentar baja tolerancia a la frustración. No aprenderán a valorar lo que tienen, ni tampoco el valor de las cosas.

 Los niños no necesitan “el listado de regalos”, necesitan cariño, amor, apoyo, diálogo, cuidados, atención…….

 Los padres deben hacer un ejercicio de contención porque los niños también encuentran la ilusión y la diversión en otras cosas; como planes en familia, jugar a disfrazarse, cocinar recetas de Navidad, en una caja de cartón, etc., En resumen, actividades más educativas y menos consumistas, con las que los niños aprenden valores que los llevarán a ser mejor persona.

**5.-** ¿Cómo se les puede enseñar a los niños que la Navidad también puede ser una actividad solidaria?

 La Navidad siempre ha tenido un carácter marcado por la solidaridad y los buenos propósitos.

 No toda la sociedad cuenta con una situación económica solvente, por lo que en esta fiesta se ayuda a las personas que se encuentran en una situación màs complicada. Para esto, podemos pasar tiempo o dedicar algo de nuestros ingresos a la iglesia, hogares de ancianos, ONG, hogares de niños, etc.

 Se pueden comprar regalos y entregarlos a niños que sabemos no recibirán nada en Navidad, se puede motivar a los niños para que ellos mismos les hagan los regalos, les pinten tarjetitas y se las lleven; compartan cenas o desayunos los días previos a la navidad: les canten Villancicos; los màs grandes o adolecentes pueden realizar voluntariados u organizar recogidas de alimentos.

**6.-** ¿Qué tipos de actividades sociales recomienda que los padres realicen con sus hijos en Navidad?

 La Navidad es ideal para compartir experiencias con los niños, contarles historias de cuando eran chicos, transmitirles valores y, por sobre todo, brindarles amor. Transmitir el valor de dar y no solo recibir, el valor de la unión, del compartir. Además, `pasar momentos juntos y realizar actividades familiares que ayudarán a los niños a fortalecer su autoestima.

Actividades para realizar en Navidad:

* Leer cuentos e historias de Navidad.
* Representar y dramatizar un cuento navideño.
* Construir adornos navideños con los niños.
* Escribir y decorar la carta al viejito pascuero.
* Cantar canciones de Navidad como los Villancicos.
* Cocinar con los niños (galletas, tortas).
* Hacer tarjetas navideñas para familiares con distintos colores y materiales.
* Conocer las distintas costumbres navideñas en el mundo.
* Jugar de juegos de Navidad online.
* Hacer el árbol de pascua.

**7.-** Sin repetir las ideas anteriores, ¿Qué le aconsejaría a los padres previo a esta fecha?

 La Navidad es un momento para compartir en familia. El ideal es que encuentren tiempo para pasar juntos, inculcar valores y estrechar lazos con familiares que no ven mucho durante el año; especialmente los de mayor edad; les ayudará a salir de sì mismos.

 Es importante también, organizar el tiempo, elaborar una agenda o calendario para cumplir con todo lo que se desea hacer e inculcar durante los días previos a la Navidad y hasta que pasen los Reyes Magos.

 Aconsejaría enseñar a los hijos el valor de las cosas; ayudarlos a que estén pendientes de los otros y de sus necesidades, màs que de sì mismos; de este modo, evitaremos que se focalicen en sus caprichos. Se darán cuenta de que hay cosas que hay que hacer aunque no haya un premio detrás; esto los ayudará a descubrir que toda persona necesita de los demás, y los demás necesitan de ella.

 **Siomara Chahuán Chahuán**

 **Psicóloga Clínica (Mg).**