

10 planes para frenar el consumismo en Navidad

Publicado: Miércoles, 07 Diciembre 2016 01:03

Escrito por Elena López



Es muy positivo que pensemos lo que podemos hacer para educar a nuestros hijos en el verdadero valor de la Navidad

Con la llegada de la **Navidad**, nuestros hijos, inmersos también en la cultura del consumismo, demandan muchos planes y caprichos: ir a ver todos los estrenos de cine, acudir al circo, al teatro, comprar toda clase de turrones y chucherías, pedir la última novedad a los [Reyes Magos](#)... Son días de vacaciones y no se conforman con poco. Por ello, es muy positivo que pensemos lo que podemos hacer para educar a nuestros hijos en el verdadero valor de la Navidad.

La presión de los medios de comunicación y el incremento de las campañas publicitarias que tiene por objeto la población infantil, es un fenómeno que aumenta de forma vertiginosa, sobre todo en las fechas navideñas. Ropa de marca, juegos, [videojuegos](#), películas, música, hacer planes continuos... provocan que los niños no se conformen con lo necesario y que quieran consumir fervientemente.

¿Qué plan hacemos hoy? ¿Qué vamos a comprar para la cena de Navidad? ¿Quiero pedir a los Reyes la última novedad, el mejor juego! ¿Hasta dónde pueden negociar los padres con sus hijos sobre los regalos que piden a los Magos? ¿Y si luego se defraudan porque no han recibido lo que han pedido y se convierte éste en un día amargo en lugar del mejor

10 planes para frenar el consumismo en Navidad

Publicado: Miércoles, 07 Diciembre 2016 01:03

Escrito por Elena López

del año?

Es frecuente que al llegar las navidades, haya padres que, hablando de los [regalos](#) y juguetes, se quejen de cómo sus hijos tienen juegos casi sin estrenar de otros años.

Educar en la sobriedad para [sobrevivir a los gastos de Navidad](#) y en el aprovechamiento del tiempo es algo que debemos hacer todos los días del año. Sin embargo, estas fechas son muy adecuadas para transmitir a los niños que hay que conformarse con lo necesario y que muchos otros niños de su edad no disponen ni de lo imprescindible; que si un día nos quedamos haciendo un plan en casa es también muy positivo; que no se pueden ver todas las películas que se estrenan en el cine porque es demasiado caro y hay que esperar a que salga en vídeo; que una buena cena también hay que pensarla y agradecerla.

10 ideas para frenar el consumismo en Navidad

Estos son algunos planes de acción para educar en la sobriedad durante la Navidad y frenar el consumismo de estas fechas.

1. El verdadero [significado de la Navidad](#). Intentemos centrar el verdadero significado de la Navidad dedicando un tiempo de familia a montar todos juntos el Belén en casa. Mientras lo preparamos, podemos dialogar con nuestros hijos de cómo vino Jesús al mundo, pobre, en un pesebre. El nacimiento siempre tiene que estar en un lugar destacado de la casa para recordar continuamente el mensaje. También, hay cuentos que acercan todas las tradiciones navideñas a los niños. En aquella época no había la cantidad de juguetes que hay hoy. Esta idea les debe ayudar a reflexionar. Además, los villancicos y algunas oraciones no deben olvidarse.

2. Caprichos en el hipermercado. ¡Mamá, mira que turrone, de toda clase! ¡Y las figuritas de chocolate y mazapán! ¡Las quiero todas! Reconozcámoslo, es difícil ir al hipermercado con nuestros hijos y conseguir que en nuestro carro solo entren productos de primera necesidad. Hagamos pues un pequeño ejercicio de austeridad con nuestros hijos. Vayamos a la compra con ellos y propongámosles que no echen al carro ningún capricho. Como estamos en Navidad, podemos elegir tres clase de turrón diferentes y una caja de polvorones, pero no "cincuenta" clase de variedades. Además, luego ni se terminan de consumir.

3. Agradecer los menús especiales. Marisco, jamón, tartas... Para celebrar la llegada de Jesús, es tradición comer y cenar en familia. En Navidad, los [menús son especiales](#). Los niños tienen que aprender a

agradecer a sus padres o abuelos que se haga un gasto algo más elevado para disfrutar, al menos una vez al año, de comidas especiales. Es bueno que aprendan a que si en casa, no se ha terminado la última tableta de turrón, no se puede comprar otra. Y si se repite el menú en dos cenas diferentes, pues se disfruta sin protestar.

4. Un horario para cada día. Como no hay colegio, no hago los [deberes](#) o los dejo todos para el final. Es importante tener un horario previsto para cada día de las vacaciones, donde entren todas las obligaciones y diversiones: hacer las tareas del colegio, encargos en casa, manualidades, juegos didácticos... El aprovechamiento del tiempo es un aspecto importante de la austeridad.

5. Planes extraordinarios. ¿A dónde vamos hoy? Como son vacaciones y hay muchas alternativas en la calle, los niños pueden pedir ir a todos los estrenos de cine, al circo, al teatro... en fin, todos los días fuera de casa. Deben saber que todas estas actividades cuestan dinero y que los planes en casa también son divertidos. Elegimos entre todos, padres y hermanos algunos planes extraordinarios y otros que no supongan un gasto excesivo: concursos de belenes con otras familias, de villancicos entre los hermanos, excursiones al campo, visitar distintos belenes por la ciudad, etc.

6. La carta de los Reyes Magos. Es bueno que los niños se den cuenta que [los Reyes Magos](#), que vinieron a adorar al niño Dios, muchas veces no echan todo lo que los niños han pedido. Quizás una idea, es pedir tres regalos: uno de Melchor, otro de Gaspar y otro de Baltasar. Para aquellos que conozcan el significado de la fiesta de los Reyes, habrá que "negociar" su carta y que conozcan el presupuesto. Es muy adecuado escribir la carta con ellos y ayudarles a reflexionar sobre los regalos. Y si los Reyes no traen lo que un niño pide, que sepan que les ha dejado lo mejor para ellos. Ya se sabe, "son Magos" y conocen lo que a cada uno le conviene. También hay que decir a los Reyes que en casa de las abuelas "dejen" pocas cosas. El niño debe acostumbrarse a no recibir todo lo que pide, pero también no hay que olvidar que es un día de ilusión, y que la ilusión es el mejor regalo para los niños.

7. Dar antes que recibir. Son unas buenas fechas para hacer orden y limpieza de los cuartos. Ver lo que no necesitan o lo que verdaderamente no utilizan, incluso lo que es valioso para ellos pero que se pueden desprender y darlo a la parroquia y a otros más necesitados. Deben limpiarlo, repararlo, envolverlo en papel de regalo. Que se involucren.

8. Visitas a necesitados. Si la edad o el carácter de nuestros hijos lo permite, se puede organizar una visita a algunas familias mucho más necesitadas que nosotros a través de la parroquia, o a niños enfermos

10 planes para frenar el consumismo en Navidad

Publicado: Miércoles, 07 Diciembre 2016 01:03

Escrito por Elena López

o ancianos. Debemos preparar estos encuentros cuidadosamente con ellos y recoger posteriormente sus impresiones.

9. Aguinaldos. Es muchas familias y lugares, es tradición que los parientes cercanos les den el aguinaldo a los más pequeños, una cantidad de dinero, cuando van a felicitarles las navidades. Ese dinero, que es suyo, podemos orientarles para emplearlo correctamente: para algo que lo necesiten, para contribuir en los planes especiales o para ahorrarlo.

10. Y nosotros, también. Como en otras ocasiones, no podemos enseñar ni exigir a nuestros hijos algo que nosotros no vivimos. Ajustemos los gastos y pensemos también en el verdadero significado y valor de la Navidad.

Elena López

Asesoramiento: M^a Jesús Sancho, psicóloga. Vidal Sánchez. Experto en Orientación Escolar y profesor del Master de Asesoramiento Educativo Familiar.

Fuente: hacerfamilia.com.

Enlaces relacionados que te pueden interesar

[5 claves para pasar una Navidad saludable](#)

[La adicción a las compras: el significado de las compras compulsivas](#)

[Cómo vivir la Navidad en familia](#)

[Los efectos del exceso de regalos en los niños](#)

[¡Tiene de todo! El peligro del exceso en los niños](#)

[Cómo sobrevivir a los gastos de Navidad](#)