

Navidades diferentes pero igual de especiales

Sin cabalgata de los Reyes Magos ni abrazos, y con ausencias, estas van a ser unas Navidades diferentes, extrañas. Pero tenemos muchos recursos para conseguir que sigan siendo igual de especiales

hacer manualidades y recetas de cocina; es tiempo de recuperar aquellas cálidas e inolvidables sesiones de cine y palomitas...

Retomar algunas costumbres

Podemos retomar viejas costumbres, posiblemente algo abandonadas por culpa del correo electrónico o el todopoderoso Whatsapp, como escribir y enviar cartas o postales navideñas –si son de elaboración propia, mucho mejor– a esos familiares y amigos con los que este año no podemos juntarnos, pensando, sobre todo, en nuestros mayores; estas fechas van a resultar especialmente duras para muchos niños, que no van a poder disfrutar de la compañía y el cariño de sus abuelos, y viceversa. Además de decorar esas postales a nuestro gusto, podemos expresar en ellas nuestros sentimientos ¿Qué mejor regalo que recibir una postal navideña cargada de cariño y buenos deseos? También podemos montar un ‘collage’ con sus fotos para tenerlos presentes en casa.

Y también podemos sacarles partido a las nuevas tecnologías; internet pone a nuestra disposición miles, millones, de vídeos tutoriales y recursos para hacer estupendas manualidades o para realizar nuestros propios adornos navideños que, además de decorar nuestra casa, nos permitirán compartir nuestro tiempo con nuestros hijos, dedicándoles una atención de calidad. Seguro que, cuando pase la Navidad, guardaremos estos adornos, cargados de auténtico valor sentimental, con muchísimo más cariño que si los hubiésemos comprado. Para los incondicionales de las sugerencias, la página web ‘101 manualidades navideñas’ (www.imageneseducativas.com) no les defraudará.

Los clásicos nunca fallan –o eso dicen– y rescatar del trastero los juegos tradicionales de mesa (parchís, cartas, damas, Monopoli...) nos permitirá pasar buenos ratos juntos, en familia, y tal vez logremos que nuestros hijos se distancien un poco, por lo menos durante estos días, de las obsesivas pantallas. Y, hablando de clásicos, no podemos olvidarnos de los beneficios que aporta a nuestros hijos –en todos los sentidos–, que estos días nos acompañen en la cocina, mientras elaboramos juntos ricas y divertidas recetas navideñas (galletas, pasteles...) o, ¿por qué no?, la mismísima comida de Navidad. Otro clásico para nuestra lista: elige un día que vaya a hacer buen tiempo, y ánimate a dar un paseo con los tuyos por el campo; recuerda lo bien que sienta estar en contacto con la naturaleza, visitar algún pueblo cercano o hacer una ruta de senderismo con la familia.

Sácale partido a las TIC

Ya nos hemos acostumbrado a ellas –sobre todo durante el confinamiento–, hablamos de las ya célebres e imprescindibles videollamadas. Pues bien, disfrazados o vestidos para la ocasión, de for-



Muchos niños se mostrarán tristes, al saber que estas fiestas no van a poder celebrarse como estaban acostumbrados. FREEPIK

N

o cabe duda. Estas van a ser, posiblemente, las navidades más especiales y diferentes de nuestras vidas. Para los niños –y no tan niños–, seguro. Y la palabra ‘hogar’ cobra más sentido que nunca, pues será aquí, en nuestras casas, en nuestros hogares, donde deberemos pasar el mayor tiempo posible durante estas fiestas y vacaciones escolares navideñas, como medida de prevención, dada la situación de crisis sanitaria en la

que nos encontramos por la pandemia de la covid-19. Quizás nuestros hijos e hijas se quejen o se muestren tristes, al saber que este año no podrán ir a ver la Cabalgata de los Reyes Magos –a no ser que sea de manera virtual– o a pasar un día al centro comercial; o al enterarse de que esas bulliciosas y alegres comidas o cenas de Navidad, con toda la familia, posiblemente, no van a poder celebrarse como estaban acostumbrados. Aunque se han relajado las restricciones para que podamos vivir unas Navidades lo más ‘normales’ posibles, siguen sientiendo muchas y estamos ya algo cansados de escucharlas, nos agobian, y nos preocupa qué podemos hacer, cómo podemos conseguir que estas fechas tan entrañables sigan siendo divertidas y especiales a pesar de tantas normas.

Es muy importante que poda-

mos anticipar a los niños más pequeños lo que va a suceder, pero ¡ojo!, sin quitarles la ilusión; decirles que Papá Noel y los Reyes Magos van a seguir viniendo y que nos dejarán los regalos, con mucho cuidado, para que ellos mismos no se contagien y no nos contagien con ese ‘bichito’ que aún está con nosotros. Sin embargo, con los niños más mayores y los adolescentes, que tienen más necesidad de contacto social, será conveniente estrechar todavía más los lazos de unión; tendremos que comunicarnos más con ellos y preguntarles cómo se sienten, explicándoles a la vez cómo nos sentimos nosotros. Es el momento de hacerles saber que necesitamos su ayuda para preparar ese inmenso montón de cosas chulas que podemos hacer en familia estas fiestas y que, además, sus habilidades y destrezas en el uso de las nuevas tecnolo-

gías nos van a resultar vitales para comunicarnos con nuestros familiares y amigos que, este año, se encuentran lejos.

En estas fechas, también solemos preocuparnos y empeñarnos en exceso en buscar el regalo perfecto: el último juguete que ha salido al mercado para los pequeños, o ese teléfono móvil de última generación para nuestros hijos adolescentes, sin pararnos a pensar que esos regalos, que no suelen ser precisamente baratos, dentro de muy poco tiempo, serán sustituidos por otros más nuevos y más caros; y sin darnos cuenta de que el mejor regalo que podemos hacer a nuestros hijos e hijas es ofrecerles un tiempo de calidad; es decir, un tiempo dedicado única y exclusivamente para ellos; porque esta Navidad, más que nunca, es tiempo de hablar, de contar historias y leer cuentos, de jugar en familia, de

ma elegante o divertida, podemos programar una videollamada familiar y charlar o compartir ese baile que hemos preparado, recitar un poema navideño o representar una obra de teatro sencilla para los yayos, para los tíos y primos o para los amigos. Mediante el uso de 'apps' como Tik Tok podéis crear originales coreografías y vuestros propios vídeos, en familia, con efectos ingeniosos y divertidos, para felicitar las fiestas a familiares y amigos.

¿Y qué sería de la Navidad sin sus villancicos? Os proponemos que os descarguéis una lista de buenos villancicos -en Youtube o Spotify encontraréis todos del mundo- y que los escuchéis en el coche, si tenéis que salir, o mientras preparáis la cena de Noche Buena. Los más osados, podéis configurar el ordenador, añadiendo un micrófono, y preparar un divertido karaoke.

También podéis organizar un concurso de selfis divertidos: tan sólo tenéis que establecer unas bases sencillas, señalando, por ejemplo, aquellos objetos que no pueden faltar en las fotos: pajarricos, pelucas, máscaras, disfraces... Es importante que animéis a los chavales a participar y que, si es posible, haya un regalito al final.

Preparar un 'Kahoot' para jugar al Trivial a través de los móviles y 'tablets' es otra buena opción, sencilla y divertida, para las reuniones familiares de estas fechas.



«Ante la falta de contacto social, debemos estar más unidos que nunca»



«Las habilidades emocionales nos ayudarán a tolerar la frustración»

LAS CLAVES

1 El mejor regalo: ofrecerles a nuestros hijos un tiempo, nuestro tiempo, de calidad, es el mejor regalo que podemos hacerles esta Navidad.

2 La ilusión, ante todo: anticipa a los más pequeños lo que va a suceder, pero, ¡ojo!, sin arrebatárselos la ilusión.

3 Más comunicación: los niños más mayores y adolescentes tienen más necesidad de contacto social, tendremos que comunicarnos más con ellos.

4 En familia: recupera las tradiciones, pero sácale todo el partido que puedas a las nuevas tecnologías.

5 Su ayuda, imprescindible: es el momento de hacerles saber que necesitamos su ayuda para que estas fiestas sigan siendo especiales.

'Kahoot' es una herramienta gratuita que nos permitirá 'diseñar' nuestro propio concurso de preguntas y respuestas personalizado. Podéis hacer preguntas de cultura general, por ejemplo, e, incluso, sobre anécdotas familiares.

Ya hemos comentado que para hacer regalos originales no es necesario gastar una fortuna. Podéis dedicar una tarde a preparar y diseñar divertidas 'portadas de revista' con las fotos de vuestros primos, tíos, hermanos, abuelos... Gracias a las muchas aplicaciones que pululan por la red, podréis convertirlos en el personaje del año o en la última 'celebrity' revelación de las portadas del corazón, del cine, de la música, del deporte y hasta de la política.

Con mantita y palomitas

Además de las películas que gustan a toda la familia de temática navideña, superhéroes, cuentos... -estas fechas no hay que buscar mucho-, podéis aprovechar estos días navideños para ver películas y cortos de temática solidaria, que nos inviten a ser más tolerantes, más inclusivos, más empáticos..., cortos que nos recuerden y nos hagan ver toda la diversidad que nos rodea y que, sin duda, nos ayudaran a ser mejores a nosotros y a nuestros hijos.

Para reflexionar sobre la diversidad y la inclusión con los más pequeños, esta es nuestra pro-

puesta: 'El regalo', 'Ian', 'Amor de cerca', 'Un deseo plegado', 'El sueño de Pedro', 'Cuerdas', 'Mi hermanito de la Luna', 'Pip: universidad canina' o 'Tamara'. Y, para nuestros hijos adolescentes: 'Mínuculos: el valle de las hormigas perdidas', 'La flor más grande del mundo', 'Malaka y el barco: un viaje desde Siria', 'Purl' o 'El vendedor de humo'. De entre las películas con temática navideña, os recomendamos: 'Klaus', 'Arthur Christmas: operación regalo', '48 deseos de Navidad' y 'Crónicas de Navidad'.

En definitiva, estas van a ser unas Navidades en las que debería haber poco contacto social, para plantarle cara al virus, pero tenemos la 'obligación' de reinventarnos para estar más unidos que nunca, mediante la suma de antiguas tradiciones y el uso responsable de las nuevas tecnologías. Y no olvidemos que debemos hacer uso de nuestras habilidades emocionales para tolerar la frustración y poder adaptarnos de una forma empática, tolerante y creativa a esta situación que nos ha tocado vivir, para poder disfrutar estos días, que son más importantes que nunca.

Por: **Isabel Rech Oliván**, orientadora educativa /

Macarena López Peco, psicóloga social y comunitaria. Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

MIRÍADAX_

Cuando creas una oportunidad en cada horizonte, ya no tienes límites.

La educación digital es un pilar para Telefónica, por eso apostamos por Miríadax. La mayor plataforma de MOOCs, en español y portugués, impartidos por las universidades más prestigiosas de Iberoamérica. Más de 600 cursos online, abiertos y gratuitos, con certificaciones digitales.

¡Amplia tus horizontes actualizando tus conocimientos desde ya!

www.miriadax.net
Abrimos horizontes de conocimiento.

Movistar / vivo | SON MARCAS DE TELEFÓNICA

Telefonica

