

!Las vacaciones de Navidad ya casi están aquí!

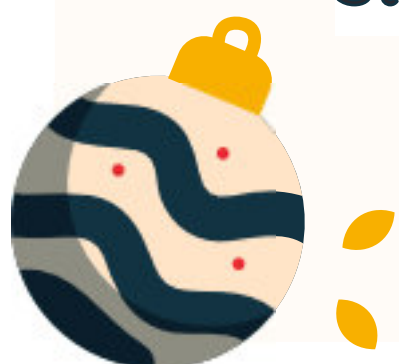
Durante esta época del año nos esforzamos por encontrar los regalos perfectos para nuestros familiares y amigos, pero, en especial, para nuestros hijos e hijas.

A veces, los padres pueden tener la tentación de hiperregalar a sus hijos en Navidad. Aunque puede parecer una forma maravillosa de mostrar amor, el exceso de regalos tiene efectos negativos en el desarrollo emocional y social de los niños.

Los niños y niñas pueden tener dificultades para apreciar la importancia del valor de los regalos cuando reciben demasiados y acaban perdiendo el interés por ellos rápidamente.

La mejor forma de evitar excesos es buscar alternativas a los regalos materiales. Por ejemplo, escribirles una carta, hacerles un álbum de fotos, regalar tiempo de calidad organizando un plan especial, planificar un viaje o regalar experiencias como, por ejemplo, un curso de cocina en familia.

También es importante enseñar a los hijos a ser generosos y solidarios. Se les puede pedir que cada año seleccionen algunos de sus juguetes que estén en buen estado y que usen poco para donarlo a alguna asociación de niños en situación de vulnerabilidad. Esto les ayudará a desarrollar una mayor sensibilidad hacia los demás y les enseñará el verdadero significado de la Navidad.



ALGUNOS CONSEJOS PARA AYUDARTE A NO HIPERREGALAR:

- ★ Escoge un regalo que le haga falta. Por ejemplo, ropa, material escolar, etc.
- ★ Escoge un regalo que le haga ilusión. Por ejemplo, una entrada para un concierto, un juego de mesa, un juguete, etc.
- ★ Escoge un regalo educativo. Podría ser un juego para entrenar una habilidad que tu hijo necesite trabajar (la paciencia, atención, memoria, trabajo cooperativo, etc.), un libro (como una novela, un recetario de cocina, libros con valores, etc.), material para hacer manualidades (relacionadas con dibujo, construcciones, collares/pulseras, máquina de coser para hacer tus propios diseños, etc.) o algo relacionado con el deporte.
- ★ Escoge un regalo para toda la familia. Como hacer una excursión un fin de semana o comprar algo que haga falta para casa, de uso común.
- ★ Escoge un regalo no material. Por ejemplo, un “vale por un día de manta, palomitas y tu película favorita”, “vale por tu postre favorito”, “vale por un día conmigo”, etc.



IDEAS DE REGALOS PARA NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 5 Y 8 AÑOS

EDUCATIVOS

- ★ **COLECCIÓN LIBROS "SUPERPREGUNTONES" o "UNA CURIOSIDAD POR DÍA"**. Son libros con preguntas y respuestas curiosas sobre temas variados, como, por ejemplo: inventos, prehistoria, el cuerpo humano, fútbol, animales, etc.
- ★ **"LOS CUENTOS DEL HADA MENTA"**. Es un libro que contiene varios relatos que hablan de emociones, para saber identificarlas y gestionarlas.
- ★ **"EL LIBRO DE LOS VALORES PARA NIÑOS"**. A través de varias historias, los personajes se enfrentan a situaciones de conflicto utilizando diferentes estrategias. Es un libro que da importancia a los valores.
- ★ **JUEGOS DE MESA: "PICTUREKA", "LINCE", "TACO, GATO, CABRA, QUESO, PIZZA" o "DOBBLE"**. Entrenan la atención y concentración, la impulsividad, el juego competitivo, ganar/perder, la agudeza visual, etc.
- ★ **JUEGOS DE MESA: "¿QUÉ SOY YO?" o "TABÚ JUNIOR"**. Entrenan el vocabulario, la expresión y comprensión oral, la atención y concentración, el juego competitivo, ganar/perder, etc.
- ★ **JUEGOS DE MESA "PILLADO", "MAGIC SCHOOL", "CHOP CHOP" o "HERO TOWN"**. Entrenan la intuición, la memoria, el trabajo cooperativo, etc.

EXPERIENCIAS

- ★ **"VALE POR UN DÍA EN EL GULLIVER, CON PICNIC INCLUIDO"**.
- ★ **"VALE POR UN PASEO A CABALLO"**.
- ★ **"VALE POR UNA FIESTA DE PIJAMAS, CON AMIGOS O FAMILIA"**.

IDEAS DE REGALOS PARA NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 9 Y 12 AÑOS

EDUCATIVOS

- ★ **"EL LIBRO ANTIABURRIMIENTO"**. Contiene chistes, pasatiempos, adivinanzas, retos creativos, etc. para pasar el rato.
- ★ **"INGENIERÍA INCREÍBLE, 35 PROYECTOS ALUCINANTES PARA HACER EN CASA" o "CIENCIA ASOMBROSA, 70 EXPERIMENTOS ALUCINANTES PARA HACER EN CASA"**. Contienen proyectos para hacer en casa, para que experimenten, manipulen y aprendan divirtiéndose.
- ★ **"CUENTOS PARA QUERERTE MEJOR", "CUENTOS PARA NIÑOS Y NIÑAS FELICES" o "CUENTOS PARA TENER VALOR"**. Son cuentos con diversas historias que despiertan la imaginación, el humor, la resiliencia, el amor o la aceptación.
- ★ **"PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE SEXUALIDAD", "¿QUÉ ME ESTÁ PASANDO?" o "SEXUALIDAD CONTADA PARA NIÑOS Y NIÑAS"**. Responden a las numerosas preguntas que los niños y niñas suelen hacerse en su proceso de crecimiento y maduración y que no siempre preguntan a sus padres.
- ★ **JUEGOS DE MESA: "AMOR CON PALABRAS, FAMILIA", "GUATA FAMILY" "¿CÓMO ERA ENTONCES" o "NI SI NI NO"**. Fortalecen los vínculos familiares, favorecen la conversación y la escucha activa, etc.
- ★ **JUEGOS DE MESA: "TRIBU FAMILIAR", "PARTY & CO, JUNIOR O FAMILY" o "GAME OFF"**. Retos divertidos para jugar en familia y entrenar el ganar/perder, la vergüenza y la capacidad de desinhibición, la comunicación, atención, juego cooperativo y competitivo, etc.

IDEAS DE REGALOS PARA NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 9 Y 12 AÑOS

- ★ **JUEGOS DE MESA:** "TENGO DUO", "MENTE VACUNA" o "EL EMBUSTERO". Juegos cooperativos que entrenan la capacidad de pensar por el otro, el ingenio, la picardía, etc.
- ★ **JUEGOS DE MESA:** "TABOO FAMILIA", "5 SEGUNDOS" o "KA-BLAB. Juegos para aumentar el vocabulario, entrenar la expresión y comprensión oral, el juego competitivo y cooperativo, etc.

EXPERIENCIAS

- ★ "VALE POR UN DÍA CONMIGO: PLAN ESPECIAL".
- ★ "VALE POR UN CURSO DE COCINA (obra de teatro, partido de fútbol/baloncesto, etc.) CON TUS AMIGOS O EN FAMILIA".
- ★ "VALE POR UN ESCAPE ROOM EN FAMILIA".

IDEAS DE REGALOS PARA ADOLESCENTES

- ★ LIBRO "INVISIBLE, DE ELOY MORENO". Narra la historia de un joven que sufre acoso en su instituto.
- ★ CÓMICS TIPO "AO NO FLAG", "HEARTSTOPPER", "EL SECRETO DE MADOKA", ETC. o SAJA DE LIBROS "EL HOGAR DE MISS PEREGRINE PARA NIÑOS PECULIARES". Para enganchar a la lectura.
- ★ LIBRO "A MI TAMBIÉN, SI LA ADOLESCENCIA TE ATACA". Habla de los cambios en el cuerpo, sobre el amor, la amistad y la sexualidad.
- ★ JUEGOS DE MESA: "QUATAFAC", "CONVERSAR Y CONOCERSE" o "TRIBU DE SINVERGÜENZAS". Fortalecen la conversación y la escucha activa, etc.
- ★ JUEGOS DE MESA: "EXPLODING KITTENS" o "PELUSAS". Juegos divertidos para jugar en familia.
- ★ JUEGOS DE MESA : "EL IMPOSTOR", "LITTLE SECRET", "THE MIND" o "TOP TENT". Entrenan la picardía, la intuición, la capacidad de pensar por el otro, etc.
- ★ JUEGOS DE MESA: "CONCEPTO", "TABÚ" o "TIMES UP". Juegos para aumentar el vocabulario, entrenar la expresión y comprensión oral, el juego competitivo y cooperativo, etc.

EXPERIENCIAS

- ★ "VALE POR UN BONO DE MASAJES, SESIÓN DE PELUQUERÍA, ETC."
- ★ "VALE POR UN CONCIERTO DE TU CANTANTE FAVORITO".
- ★ "VALE POR UNA ESCAPADA DE FIN DE SEMANA".

IDEAS DE REGALOS PARA AMIGOS

- ★ Regalar un bono de "Vale por una noche de canguros" para que puedan salir a cenar.
- ★ Vale por una invitación a una cena temática en casa (mexicana, japonesa, italiana, etc).
- ★ Entradas para el teatro, concierto, monólogo, et.