

[PSICOLOGÍA Y SALUD]

Tips para evitar que el Día del Niño se convierta en un día de puros gritos

La celebración de este domingo no siempre deja contentos a los más pequeños, quienes esperan con ansias sus obsequios. De acuerdo a los especialistas, la clave es conversar con los hijos y no exagerar con los regalos.

Camila Espinoza López

Nerviosos recorren diferentes tiendas o navegan por internet buscando la figura de un superhéroe, un artículo electrónico, el juguete de moda o cualquier objeto que logre dejar con una sonrisa a sus hijos este Día del Niño. Y es que muchos padres hacen de todo para dar en el gusto a sus pequeños, incluso, arriesgando el presupuesto mensual.

Pero, a pesar del esfuerzo, no siempre se logra complacer los caprichos infantiles y el "no quería este regalo" es una frase que aparece con frecuencia, incluso, en celebraciones como la del fin de semana.

Para evitar que el Día del Niño sea sinónimo de enojo o malos ratos, es clave que los padres procuren que las expectativas de los niños se ajusten a la realidad, dice Jonathan Martínez, docente de la Escuela de Psicología de la Universidad de Las Américas-UDLA.

DAR UNA EXPLICACIÓN

"Los padres deben conversar con los hijos de antemano, para que las expectativas no sean tan altas. Vale decir, adelantar en algo lo que va a acontecer el domingo", dice el especialista a este medio.

Una opinión similar tiene Dominique Karahanian,

psicóloga y académica de la U. Mayor: "Se les puede decir: 'mi amor, tenemos este presupuesto. No te puedo regalar un PlayStation por el Día del Niño: uno, porque no tengo los recursos, y dos, porque es desproporcionado'".

De acuerdo a la especialista, los padres deberían preguntarse: ¿qué es lo que pueden dar?

"Si decido hacer un regalo, que tenga que ver con mi presupuesto, que sea algo austero y que tenga un sentido", recalca Karahanian.

BUSCAR EL SENTIDO

Otro punto importante para la psicóloga, es dar a conocer al niño el contexto de la celebración: "Lo principal es que esta conmemoración tiene que ver con la proclamación de los derechos fundamentales de los niños. Se les puede explicar eso a ellos, para dar un sentido. Entender por qué se conmemora esta fecha y elegir algo que simbolice esa conmemoración. Los niños no tienen idea de esto y los adultos tampoco".

El dar a conocer el sentido de la celebración ayudaría a que los niños

no pusieran toda su atención en los obsequios, enfatiza.

LA CULPA

La psicóloga plantea, por otra parte, que en algunos casos los padres buscan compensar a sus hijos con objetos materiales, por culpa.

"Mu-

chos papás expían sus culpas de no estar presentes el resto del tiempo, dando regalos. ¿Pero qué beneficio le doy a mi hijo entregándole un súper regalo?", se pregunta la especialista.

Martínez concuerda con que un error habitual de las familias chilenas, es decir: "mientras yo pueda, le daré todo a mi hijo".

"Eso no

es lo

de adecuado, ya que los niños deben obtener reconocimiento o bien regalos como consecuencia de sus conductas y comportamientos", sostiene el psicólogo a La Estrella.

LA PATALETAS

El académico añade que, si el niño rechaza el regalo que se le da este domingo y se frustra por no recibir lo que esperaba, "lo recomendable es

no caer en la mis-

“Muchos papás expían sus culpas por no estar presentes el resto del tiempo, dando regalos. ¿Pero qué beneficio le doy a mi hijo entregándole un súper regalo?"

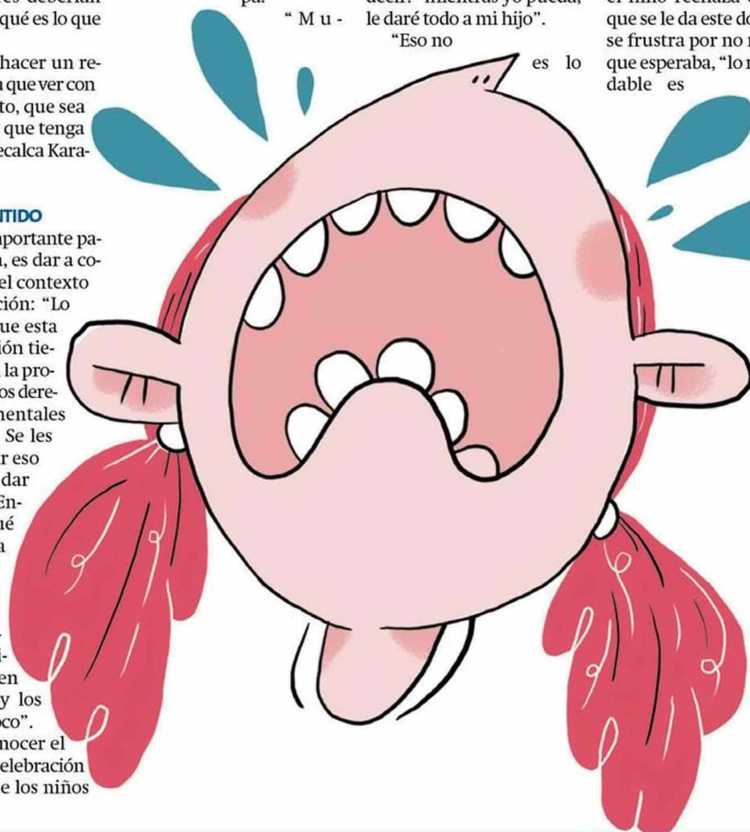
Dominique Karahanian, psicóloga de la U. Mayor.

ma dinámica, es decir, que los padres no se frustren".

Martínez recomienda que, si se le entrega un obsequio al niño, ayudará "explicar cuál fue el motivo para escoger dicho regalo".

Además, plantea que una buena forma de enfrentar la situación es generar un panorama familiar para ese día: "Lo fundamental es poder compartir o hacer algo distinto dicho día. Probablemente, los niños se acordarán más de las experiencias significativas que de los regalos".

Karahanian aconseja entonces que los padres pregunten al niño por qué no están conformes y explicarles que no se pudo comprar lo que él quería.



¿CÓMO ELEGIR UN BUEN REGALO PARA LOS NIÑOS?

1 Si es didáctico, mejor

Jonathan Martínez, docente de la UDLA, recomienda a los padres que aún no escogen el obsequio que darán a sus hijos por el Día del Niño, optar por un regalo que tengan un significado mayor. "Ojalá sea algo educativo, que permita desarrollar ciertas habilidades en los niños", dice el psicólogo. Los adultos obviamente deben considerar para su elección la edad del niño, sus gustos personales y, también, aspectos como el presupuesto disponible para la compra.

2 Un día de camping es una alternativa

El especialista también aconseja escoger un regalo que permita potenciar la interacción del niño con su círculo cercano. "Que sea algo en que toda la familia pueda intervenir. Quizás, un regalo donde padres e hijos puedan interactuar, como juegos de mesa", dice Martínez. El psicólogo añade que sería ideal optar por una salida familiar en lugar de un regalo. "Por ejemplo, un día de camping, una caminata por la playa. Siempre es importante la afectividad con los hijos", recalca Martínez.

3 Ser equitativo entre los hermanos

Otra sugerencia de Martínez es tener cuidado con el tipo de regalos que se entregan, especialmente cuando se tiene más de un hijo. Los obsequios podrían generar cierta rivalidad entre los más pequeños. "Es importante ser equitativo en el regalo que se va a dar", destaca el académico, quien insiste en que lo mejor es armar panoramas juntos. La misma norma debería ser considerada para otro tipo de fechas en que se suelen entregar regalos, como Navidad.