

Fecha: 16/12/2016
Fuente: LA ESTRELLA DE - IQUIQUE-CHILE
Pag: 32
Art: 2
Título: CONOZCA LOS PRINCIPALES TIPS PARA EVITAR LA FIEBRE DE LOS REGALOS NAVIDEÑOS

Tamaño: 27,9x30,9
Cm2: 862,4

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Tono: No Definido

[PSICOLOGÍA Y SALUD]

Conozca los principales tips para evitar la fiebre de los regalos navideños

Especialistas recomiendan concentrarse en compartir con los niños y manejar el nivel de expectativas que tienen ante los obsequios. También, se aconseja optar por regalos simples, pero con significado.



“

Para algunos regalar es una instancia que te hace sentir satisfecho, porque buscas algo para otro con afecto, pero cuando esto me estresa pierde todo el sentido”.

Paulina Sarmiento, académica
UDLA.



Camila Espinoza López
 Medios Regionales

“**L**a Navidad es una época en que se pueden potenciar los valores en los niños y la familia. La gente anda más abierta, más sensible y es más emotiva para bien o para mal, porque hay gente que no le gusta esta fecha, pero igualmente algo se despierta”, comenta Paulina Sarmiento, docente de la escuela de psicología de Universidad de Las Américas.

La psicóloga clínica explica que en este periodo del año, que parece angustiaste por los gastos y estrés de las compras, es importante reflexionar. “Es una buena fecha para trabajar en familia y darle un signi-

ficado a la Navidad. Es un súper buen momento para incorporar a los padres en el proceso terapéutico de los niños”.

COMPARTIR

Sarmiento cuenta que más allá de recibir el regalo que esperan, los niños valoran el tener tiempo para compartir con sus padres.

“En esta fecha los adultos están mucho más dispuestos a hacer cosas en común. A los niños les encanta dibujar, armar el arbolito, poner un adorno en la puerta y compartir ese minuto con los padres, que por lo general no tienen tiempo”.

La experta dice que “a cualquier niño que le pregunten cuál sería el mejor regalo dirá que sus papás pasen más tiempo con él”.

DEMOSTRAR AFECTO

A pesar de tener una lista gigante de regalos que comprar para Navidad, Sarmiento señala que no hay que presionarse. “Para algunos regalar es una instancia que te hace sentir satisfecho, porque buscas algo para otro con afecto, pero cuando esto me estresa pierde todo el sentido”.

La experta agrega que hacer un buen obsequio no es sinónimo de invertir y derrochar dinero: “A veces un buen regalo puede ser un bonito mensaje. Tenemos medios tecnológicos que nos permiten manifestarle gestos de gratitud y afecto a alguien. Puedes mandar una tarjeta virtual, una bonita carta u mensaje personalizado”.

De acuerdo a la psicóloga lo fundamental es “demostrarle al otro que lo recuerdo, que hay afecto, que es importante o que estoy agradecido” y hacer regalos en la medida de las posibilidades y el presupuesto



Fecha: 16/12/2016

Fuente: LA ESTRELLA DE - IQUIQUE-CHILE

Pag: 32

Art: 4

Título: CONOZCA LOS PRINCIPALES TIPS PARA EVITAR LA FIEBRE DE LOS REGALOS NAVIDEÑOS

Tamaño: 14x23,2

Cm2: 324,8

Tiraje: Sin Datos

Lectoría: Sin Datos

Tono: No Definido

familiar.

Karen Repetur, académica de la Universidad Andrés Bello, también se refiere al tema: "Que las compras y el regalo no sean la prioridad. Centrar la celebración en el momento de reunión familiar y en el significado que cada familia le da según sus cre-

encias y regalar cosas sencillas, pensando en el receptor del regalo".

LA FIEBRE POR REGALAR

La psicóloga clínica infanto juvenil del Centro de Especialidades Psiquiátricas y Psicológicas explica cómo los padres pueden enfrentar la tendencia al consumismo en Navidad y

evitar que los niños se sientan frustrados si no reciben lo que pidieron. "La primera forma de lidiar con la fiebre de regalos es con el ejemplo, es decir, manteniendo la perspectiva respecto de la real importancia y significado de la Navidad y comprando de manera racional", indica Repetur.

La psicóloga recomienda conversar con los familiares sobre el número de regalos que le darán a los más pequeños y evitar la ansiedad por comprar.

LA CONTENCIÓN

La psicóloga aconseja a los adultos que "si saben, con antelación, que lo que el niño desea no lo va a recibir deben desincentivar ese deseo y proponer alternativas para que esté esperando algo que es posible para su familia. Esto tiene que ver con los límites y el criterio de realidad que transmiten los padres a sus hijos".

La principal recomendación para enfrentar una posible pataleta al abrir un obsequio y no encontrar lo esperado es "contener la pena y la rabia y también mostrar que las cosas son sólo cosas y que no siempre se tiene lo que se quiere. Se debe ayudar al niño a disfrutar lo que recibió", dice la experta. 🌟

Fecha: 16/12/2016
 Fuente: LA ESTRELLA DE - IQUIQUE-CHILE
 Pag: 32
 Art: 5
 Título: CONOZCA LOS PRINCIPALES TIPS PARA EVITAR LA FIEBRE DE LOS REGALOS NAVIDEÑOS

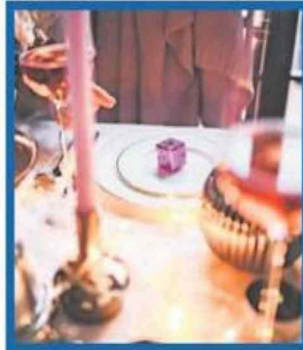
Tamaño: 14,4x14
 Cm2: 202,4

Tiraje: Sin Datos
 Lectoría: Sin Datos
 Tono: No Definido

¿CÓMO LOGRAR LA PAZ EN NOCHEBUENA?

Preparar con anticipación la cena familiar

Para tener una Nochebuena tranquila es fundamental planificar la cena con anticipación, considerando el lugar y los elementos que se deben comprar, dice Karen Repetur, académica de la Universidad Andrés Bello.



Elegir a los invitados precisos para compartir

La psicóloga clínica infanto juvenil del Centro de Especialidades Psiquiátricas y Psicológicas comenta que se debe tener claro con quién se compartirá en Nochebuena y considerar a personas con la que se sienta cómodo.



Conmemorar de forma sencilla y sin presión

Repetur señala que no hay que exagerar en Navidad y que lo mejor es conmemorar la Nochebuena con sencillez. “De modo de disminuir el estrés y la exigencia de la celebración”, comenta a este medio la especialista.

Tener acuerdos

Repetur señala que es importante que las personas se pongan de acuerdo al definir qué forma se realizará la celebración familiar y, aunque a veces sea complicado, es necesario llegar a acuerdos para que no se vivan experiencias negativas.