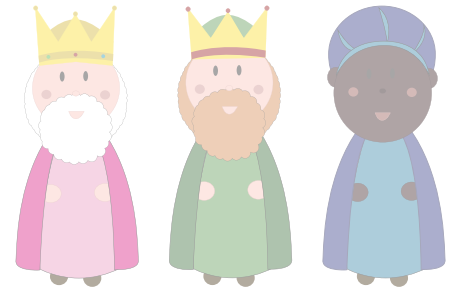


Llega Navidad, no hay cole, ¿Qué hago con el niño?



La Navidad es un periodo en el que tradicionalmente en la cultura occidental y más especialmente en la cultura cristiana, se dispone de un periodo vacacional, en el cual se celebran distintas festividades y sobre todo en el que se fomentan y se reconocen una serie de valores que tienen que ver con el amor a los demás, el respeto por la familia, y en el que se hacen propuestas para el nuevo año que vendrá. A todo esto sumamos múltiples celebraciones en las que se suelen reunir las familias, momentos especiales que no se suelen repetir en todo el año.

Se vuelve todo del revés

Es un momento muy especial para los pequeños que ven realizados algunos de sus deseos y sueños, es un momento del año en el que los adultos tendemos a relajar las normas y los límites para con ellos, se alteran las rutinas habituales, especialmente las que tienen que ver con la alimentación y con el sueño.

Desde el punto de vista del ajuste del niño, de su desarrollo psico-social, especialmente en los niños más pequeños es importante que tratemos de mantener, una estabilidad en las rutinas y hábitos. No tiene mucha importancia que varíen y cambien de forma puntual, si no es así se deberían mantener estables en su variación, esto es tratemos de poner una hora fija en vacaciones para ir a la cama, una hora para despertarse, una hora para comer y mantener los cuatro momentos de alimentación del niño (desayuno, comida, merienda y cena). Recordemos para los niños el tiempo no existe, por lo que es a los adultos a los que corresponde marcar las pautas que ayuden al cuerpo del niño a anticipar que debe hacer en cada momento.

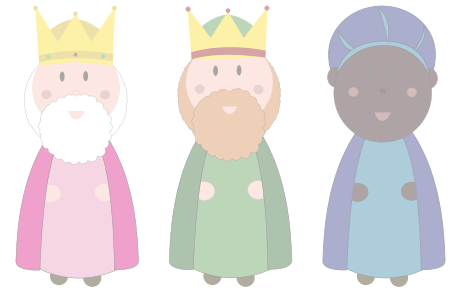
Es conveniente tener control sobre los atracones de dulces y de bebidas azucaradas, ya no solo por las consecuencias nutricionales obvias, sino porque este tipo de alimentos son activadores y por tanto abusar de ellos va a producir una alteración de la conducta del niño que se verá más inquieto e irritable, puede aparecer falta de apetito, dificultades para conciliar el sueño y consecuentemente cansancio y falta de energía al día siguiente.

Los niños tendrán mucho tiempo libre en este periodo, es recomendable para aquellos que estén en edad escolar que mantengan un cierto hábito de trabajo. Realmente no será importante el contenido, pero si el establecimiento de una rutina estable, por ejemplo, “todos los días después de desayunar trabajamos”. La duración de este tipo de rutinas será variable en función de la edad del niño, no debería exceder los 20-30 minutos en el caso de los niños pre-escolares (2 a 6 años) o de una hora en el resto. No es recomendable dejar nada al azar, planificar con tiempo, salidas y excusiones para disfrutar de la oferta de ocio que es tan abundante en estas fechas es algo que mantendrá motivados a los niños y nos dará a los adultos un recurso para poder trabajar la conducta adaptativa del niño.

Llega la familia

Las reuniones y celebraciones familiares de estas fechas, pueden suponer un reto para todos, pero especialmente para los padres y madres, nuestra recomendación es que sean pacientes, flexibles con las rutinas y normas en este tipo de actos en los cuales se debe tratar de disfrutar de la compañía de los seres queridos y que muchas veces se pueden convertir en fuente de tensión, recuerden que por saltarse las rutinas un día no va a alterarse significativamente la dinámica familiar, solo debemos ser conscientes de ello y por tanto asumir que deberemos retomar nuestra rutina habitual con firmeza y decisión.

Llega Navidad, no hay cole, ¿Qué hago con el niño?



¿Llega Papá Noel ó los Reyes Magos?

Muchas familias nos preguntan que sería mejor, hacer carta para Papá Noel o para Los Reyes Magos, hay algunas familias que deciden escribir a Papá Noel porque así los niños desean disponer de más tiempo para disfrutar de los regalos, otras piensan en los Reyes Magos porque quieren mantener la tradición de su propia infancia. Algunas familias redactan dos cartas y por tanto los niños esperan sus regalos en las dos fechas.

Nuestra recomendación al respecto va a ser que en cualquiera de los casos el niño debe disfrutar del momento y de todo lo que rodea a esta situación, la elaboración de una carta, el envío de la misma, la espera. ¿Qué es lo verdaderamente importante desde un punto de vista emocional?, que el niño viva la activación del momento desde una perspectiva positiva que viva la magia de este momento en el que los valores de bondad están tan marcados, los niños siempre van a decir que ellos son buenos que se portan bien y en esta fecha además los adultos nos comportamos de forma especial prestando especial atención a este tipo de valores que no están tan presentes en la rutina diaria en la cual atendemos las necesidades profesionales, escolares, atendemos las necesidades del hogar y disponemos de menos tiempo para “ser buenos”.

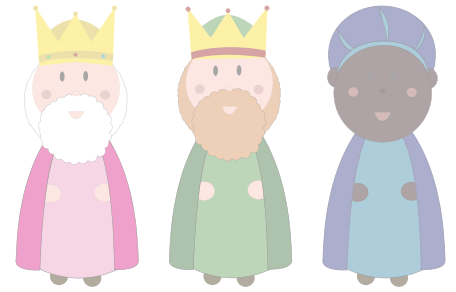
“Esto no lo quiero”

En ocasiones los Reyes o Papá Noel, no encuentran los regalos que deseamos, o les hemos pedido algo que es muy caro y que no pueden traer para no dejar a otros niños sin regalo. Es un momento delicado que el niño puede no entender ya que el espera aquello con lo que ha estado soñando, puede reaccionar con enfado, con ira o con tristeza. Papa y mamá deben estar preparados para esto y proporcionar seguridad y estabilidad emocional al “peque”. Esto es especialmente importante en los más pequeños que se regulan a través del adulto.

En este caso debemos explicar a los niños que tanto Papá Noel como los Reyes Magos intentar que todos los niños estén contentos, para eso tienen que repartir bien los regalos que hacen y a veces no te traen aquello que más deseas, pero siempre te van a traer algo que tú has pedido. Es un mensaje (este u otro similar) que deberemos empezar a repetir desde que empiezan a “pedirse” los juguetes, el bombardeo publicitario de los medios comienza a primeros de noviembre y ya desde entonces los niños están pendientes de aquello que van a pedir, es desde este momento que debemos comenzar a trabajar con ellos. Los niños van a entenderlo más fácilmente si hemos trabajado ya antes con ellos valores como el respeto y la tolerancia a las diferencias o si les hemos enseñado a compartir.

Lo que los Reyes Magos o Papá Noel han dejado para el niño se queda en el niño, romperíamos la magia y por tanto la ilusión del niño si actuásemos de otro modo. Es preferible establecer unas normas de uso o unos límites de consumo antes que privar al niño de su regalo. Si por ejemplo Papá Noel ha regalado en casa de los abuelitos a un niño de 8 años una tablet y nos parece que es demasiado pronto para ello, podemos establecer que solo se usa durante 30 minutos los días festivos y el fin de semana.

Llega Navidad, no hay cole, ¿Qué hago con el niño?



Debemos ser cuidadosos con el volumen de regalos que los niños piden, suele ser una buena idea que los padres “controlen” el contenido de las peticiones y asignen uno o dos regalos por casa y niño, un exceso de regalos, puede producir el mismo efecto que la ausencia total de ellos, que el niño pierda la ilusión, o bien que no consiga prestar atención y focalizarse en disfrutar de todo lo que ha recibido.

A modo de resumen

Planificar antes un horario de actividades, manteniendo el hábito del trabajo escolar.

Mantener en la medida de lo posible rutinas y hábitos estables.

Ser cuidadosos con los excesos y en particular con el consumo de dulces y bebidas azucaradas.

Ser tolerantes con la familia, no exponer al niño a los conflictos de los adultos.

Facilitar el acceso del niño al contacto con el resto de sus seres queridos.

Reservar parte de nuestro tiempo para estar con ellos y solo con ellos.

Papá Noel ó Reyes Magos, elijamos uno u otros, en función de nuestra propia preferencia y... disfrutemos del momento.

Mantener la magia y la ilusión, escribir la carta, llevarla al buzón, preparar la casa para la llegada de Papá Noel o de los Reyes Magos.

Reforzar en definitiva los valores familiares, la bondad, la comprensión, la tolerancia y el respeto.

¿Hacemos juntos la carta a los reyes?

¿Qué podemos hacer para que nuestros hijos no seleccionen todos los juguetes del catálogo que tenemos en casa?

Lo primero que debemos pensar es que no deben hacerlo solos, especialmente los niños más pequeños, que no se pueden regular solos y controlar su impulsividad. Encontramos un momento de tranquilidad en el que sentarnos con los niños y en el que decidamos con ellos que vamos a seleccionar como deseos para pedir.

Va a ser importante que reciban algo de lo que pidieron, los regalos útiles, están bien para otros momentos del año, pero debemos mantener la ilusión de los niños y la “magia” del momento si encuentran aquello con lo que soñaban.

Como cualquier actividad que planteamos con los niños debemos poner límites, se puede limitar el número de regalos a pedir, una o dos cosas por página de catálogo, una o dos cosas en cada sitio en el que los Magos van a dejar regalos, y no debemos olvidar que los “mayores” también tienen que ver como se cumplen sus deseos.

Una parte del control que deben ejercer los padres es sobre la familia extensa, el que el niño “escriba” su carta y pida cosas en casa de sus abuelos o tíos, significa que tenemos que ocuparnos de que en casa de los tíos y los abuelos se cumpla con los deseos del niño.

Si queremos huir del consumismo excesivo debemos poner un límite de presupuesto, esto es algo que podemos trabajar con el niño, por ejemplo, explicándole que los regalos tienen que llegar para todos los niños de mundo y que por eso no podemos pedir a los Reyes cosas especialmente caras.

¿Qué hago si mi hijo descubre el secreto?

El secreto de la magia de los Reyes Magos y de Papá Noel es conocido por los adultos, pero los niños pequeños mantienen la ilusión y creen en ellos. Sin embargo, a veces hay niños en el entorno próximo de nuestros hijos que pueden desvelar dicho secreto, o bien en casa los hermanos mayores pueden poner en peligro la ilusión del más pequeño.

En el primer caso, podemos notar que el niño se retrae a la hora de escribir su carta o se muestra cauteloso o reacciona a hablar sobre la Navidad, o que directamente nos pregunta a los adultos si es verdad lo que le han dicho. Nuestra recomendación es que seamos sensatos y actuemos con naturalidad, respetemos al niño en su creencia y hagamos lo posible por que la magia se mantenga el mayor tiempo posible.

Si no lo conseguimos, siempre puede ser una buena idea que los niños mayores “reciban una carta de los Reyes o de Papá Noel”, en la que se les pide su compromiso y su ayuda para mantener el secreto.



En el siguiente enlace encontramos dos modelos de carta en los que podemos basarnos para personalizar la nuestra:

<http://planesconhijos.com/navidad-con-ninos/carta-para-los-ninos-que-ya-no-creen-en-los-reyes-magos/>

¡Mantener la magia y la ilusión de los niños el mayor tiempo posible es el objetivo prioritario!

Páginas azules, páginas rosas

Se acercan las fechas en las que los niños hacen las peticiones navideñas, fechas en las que llegan a nuestros hogares los catálogos de las grandes empresas de distribución, catálogos que no escapan a nuestra observación y que están pensados para atraer a nuestros hijos, para estimular el consumo y que presentan una serie de características que cuando menos nos parecen relevantes como para hacer consciencia de ellas. Tomemos en nuestras manos dicho folleto, observaremos que los juguetes están ordenados por edades recomendadas de uso.

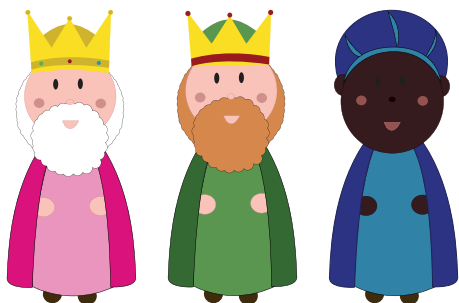
Debemos vigilar y ser conscientes de que los juguetes que reciben nuestros peques cumplen con la normativa en materia de seguridad, pero que además de ello están diseñados pensando en la edad del niño. Hay varios factores que se tienen en cuenta al valorar este tipo de recomendaciones; complejidad del juguete, tipo de juego que desarrolla o peligrosidad de las piezas que contenga (por su pequeño tamaño, por ejemplo).

Si volvemos a mirar el catálogo, observaremos que puede estar organizado por temáticas, temáticas que pueden responder a estereotipos, estereotipos que son sobre todo, de género, esto es las llamadas páginas rosas y las llamadas páginas azules. Las primeras pensadas y dirigidas claramente a un público femenino y las segundas claramente dirigidas al público masculino. Suelen responder en su contenido a los roles de identidad de género clásicos en los que las niñas se ven empujadas al juego con muñecas y a actividades que implican el cuidado de los demás, y en el caso de los niños a actividades que tienen que ver con movimiento, la conducción, la lucha o la experimentación. Solo en las páginas pensadas para los bebés encontramos que no se representan dichos roles.

Recordemos cómo se identifican y diferencian los roles de identidad sexual y género en los niños pequeños desde una perspectiva de desarrollo. Se trata procesos naturales de los seres humanos que desde una perspectiva integradora implican tanto aspectos genéticos como factores de aprendizaje y también culturales.

Hasta los dos o dos años y medio que los niños y niñas se diferencian como tales y lo hacen estrictamente por las características de su cuerpo o de su aspecto. Es típico preguntar a una niña a esta edad y que te responda que “es una niña porque lleva coleta”, se da por tanto en esta fase un proceso que conocemos como de identidad sexual y que se refiere exclusivamente a factores físicos diferenciadores.

En esta etapa los niños dejan de tener interés por los juguetes que ponen en relación su cuerpo con el objeto y comienzan a mostrar mucho más interés por el juego simbólico, por lo que la presencia artificial de una distribución de los objetos de su interés por roles tiene una clara influencia en el juego que el niño representa.





Tu servicio médico de confianza

Páginas azules, páginas rosas

Aprende poco a poco los roles sociales tradicionalmente asumidos por cada sexo, así como los usos y costumbres diferenciales, hablamos de roles profesionales, conductas, patrones de relación familiar, etc. Este es un proceso que suele observarse muy claramente entre los 4 y 6 años.

A partir de los 6 años los niños son conscientes de la invarianza del sexo y de la permeabilidad de los roles de género, así como de la compatibilidad de los mismos, que tanto mamá como papá pueden ser médicos/as o ingenieros/as o que papá y/o mamá pueden ocuparse de aspectos de la casa al tiempo que trabajan, etc.

¿Qué pasa si mi hijo elige una muñeca? ¿Qué pasa si mi hija quiere un balón de fútbol?

Los niños usan la experimentación y el juego como herramientas de aprendizaje y es muy frecuente antes de los 7 años que los niños y niñas jueguen a representar ser papá o mamá de forma variable y no coincidente con su sexo biológico.

Consideraremos normal que se vistan con ropas que no corresponden con su sexo y que representen roles de género ambivalentes durante el proceso de socialización, pueden jugar a ser mamás, papás, tenderos/as, médicos o médicas, policías, etc.

Seremos cuidadosos con los mensajes que transmitimos a los niños al respecto de los roles sociales, es decir “que cosas son de niños y que cosas son de niñas”, tenemos la responsabilidad como madres y padres de educar a los niños y niñas de acuerdo con los valores de la sociedad en la que vivimos.

No debemos corregir, ni ridiculizar, o castigar a los niños por querer ser como mamá o como papá.

Apps de chicas y apps de chicos.

Cuando hablamos de juego, hacemos una mención aparte para la oferta multimedia, ya que los propios desarrolladores de software no siempre tienen en cuenta las características de desarrollo de los niños y salen al mercado juegos y aplicaciones en las que también se representan estos roles tradicionales. Además con este tipo de dispositivos debemos ser especialmente cuidadosos por la exposición que los niños pueden sufrir de forma muy temprana a contenidos inadecuados. Por ello independientemente de la edad de nuestros hijos siempre recomendamos la activación de controles parentales de tipo seguro, además de que los niños no tengan un acceso libre al uso de los mismos, deben ser siempre acompañados por los adultos.

