

La celebración memorable y significativa de los días festivos



La celebración de los días festivos, sean de Janucá, la Navidad o Kwanzaa, puede ser atareada y estresante. Se llenan los ojos y oídos de los niños de mensajes que dicen ¡Cómprame! Todos queremos que sean divertidos los días festivos—pero también queremos que signifiquen más para nuestros hijos que el sólo recibir muchos regalos. Les presentamos aquí algunas maneras de enfocarse en lo significativo de toda temporada de celebración:



Fortalezcan los lazos familiares.

Hagan planes para pasar tiempo juntos en familia. Fijen una noche para juegos, o para pizza y películas, o para leer cuentos en voz alta. Eviten llenar el calendario con muchas actividades que jalen a los padres y a los niños en sentidos contrarios.



Sugieran regalos del corazón.

Ayuden a los niños a pensar en las necesidades de los demás. Visiten a un amigo o pariente anciano que viva solo, hagan galletes para un vecino o lleven regalos a un refugio para mujeres. Ofrezcan sus servicios voluntarios en una organización que trabaje con gente de recursos limitados en su comunidad. (Recuerde: Escojan una actividad voluntaria que sea apropiada para niños pequeños).



Creen un ambiente de paz en el hogar.

Reduzcan el ruido y el traqueteo de la temporada. Hagan planes para actividades familiares serenas como una cena, un té formal en la tarde o la lectura de cuentos. Disminuyan el ruido y las distracciones apagando la televisión, los juegos electrónicos y las apps del teléfono.



Recuerden los ritos y las tradiciones de su familia.

Participen en—o inicien—tradiciones que todos los miembros de la familia puedan disfrutar. Preparen galletas o tarjetas festivas en casa, canten canciones o toquen música de la temporada, lean de nuevo los libros de cuento preferidos, empiecen un libro de memorias o diario familiar, o prendan velas especiales a la hora de la cena o de acostarse.



Resistan comprar más.

Los anunciantes esperan convencerlos de que un perfecto día festivo en familia significa comprar más, además de convencer a los niños de que más regalos los harán más felices. Limiten el contacto de los niños con la propaganda comercial y ayúdenlos a aprender a cuestionar las afirmaciones de los anuncios. Cuando sea posible, eviten llevar de compras a los niños de edad preescolar durante la temporada de días festivos.



Enfóquense en las personas, no en las cosas.

Una buena regla práctica durante la temporada de los días festivos es la de gastar la mitad de la cantidad habitual de dinero pero pasar dos veces la cantidad habitual de tiempo con sus hijos. Hagan que las personas, y no las cosas, sean su prioridad. Enfóquense en las actividades que reúnen a su familia y que dirigen la atención de los niños a las necesidades de los demás. Estos esfuerzos ayudarán a reducir la locura e intensificar las memorias y lo significativo de los días festivos.

English Title: Making the Holidays Memorable and Meaningful



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education