

Receta para unas Navidades más felices

▶ La coach y colaboradora de **aulaPlaneta** y **Superpadres.com** Samantha Biosca propone algunas ideas para mejorar la relación con nuestros hijos en estos días tan especiales, basándose sobre todo en el trabajo de las emociones.

23/12/2015



Se acerca de nuevo la Navidad. Algunos la viven con prisa, otros quieren que se acaben antes de empezar, otros la disfrutan y dibujan en su cara una sonrisa añiñada. Sea como sea que se viva la Navidad, los niños son uno de los mayores protagonistas de estas fiestas ya que son los que la viven con mayor intensidad.

“Está en las manos de los adultos convertirlas en algo más que un montón de regalos, paquetes y comidas familiares”, explica Samantha Biosca, coach y colaboradora de **aulaPlaneta** y **Superpadres.com**. Ella nos recomienda algunos ingredientes para unas Navidades más felices, empáticas y solidarias.

1. Empezar el día con música. Todos conocemos la importancia de la música en nuestras vidas y pocos recorren a ella de manera terapéutica. “La música alimenta el espíritu, así que empecemos el día con música”, afirma Biosca. “Cada día puede escoger el estilo musical un miembro de la familia y así damos gusto a todos. Intentemos que las mañanas nos nutran y nos carguen las pilas, son días festivos por eso la prisa matutina tiene que desaparecer, desayunemos con tranquilidad y calma”.

2. Planteo de retos diarios. La gran mayoría de nosotros vivimos las Navidades en familia y los retos diarios deben ir encaminados en conocer mejor a los nuestros o en mostrar nuevas facetas personales que ni tan siquiera nos hemos planteado anteriormente.

La colaboradora de **aulaPlaneta** y **Superpadres.com** nos da algunos ejemplos: “quien va a ayudar cada día en las tareas de la casa, quién va a contar un chiste para hacer reír a toda la familia, quién va a sacar a pasear el perro... lo podemos hablar durante el desayuno y decidir entre todos. Busquemos cosas nuevas por hacer, huyamos de la rutina”. “Para los niños este tipo de retos son como un juego y les despierta una creatividad enfocada al optimismo, que es muy importante alimentar y debemos cuidar”, afirma.

3. Focalizar la atención. A lo largo del día ocurren un montón de cosas que nos pasan desapercibidas porque nuestra atención está dirigida hacia otro lado. “En estas fechas podemos intentar focalizar la atención en las emociones positivas y también lo podemos hacer jugando”, afirma Samantha Biosca.

“La **alegría**”, según la coach, “es una de las emociones que más debe aparecer, de aquí que busquemos quién es el que más sonríe, cuántas sonrisas podemos regalar a lo largo del día”. También recomienda buscar cómo demostrar la **gratitud** a los que nos quieren y reconocer todo lo que hacen y dan. Por otra parte, “la **empatía** también es una de las emociones positivas más estimulantes y en Navidades es un buen momento para empezar a trabajarla”, explica. “Hace algunos años unos padres me contaron que sus hijos recibían demasiados regalos y que la familia se descontrolaba en estas fechas, por ello enseñaron a sus hijos que debían regalar ellos mismos algunos de sus presentes a niños que no tenían su suerte”, explica la colaboradora de **aulaPlaneta** y **Superpadres.com**. La clave está en buscar nuestra propia manera de hacer crecer la empatía en los hijos. “Las emociones positivas nos conectan y vinculan a los demás”, concluye.

También en Navidad, como a lo largo de todo el año, aparecen las emociones negativas. “No debemos huir de ellas, forman parte de nosotros y también debemos trabajarlas, sentirlas y aprender a convivir con ellas”, explica Biosca. “Así que si nos entra tristeza, melancolía o nostalgia, hablemos y expresemos lo que sentimos, por qué lo sentimos y para qué lo sentimos”. Según la experta, “las emociones negativas nos intentan aislar, así que si las reconocemos y las compartimos ya estamos trabajando en ellas”.

4. Pausas mentales. En esta época del año las reuniones familiares son muchas y normalmente ruidosas, nuestra cabeza también necesita momentos de respiro, de tranquilidad y de silencio. La solución es que nos regalemos estos momentos. “Podemos volver a casa dando un paseo, no encender la televisión sólo llegar a casa, poner la tele en silencio en los anuncios televisivos, lo cual resulta muy eficaz”, afirma la coach. También deberíamos “intentar pasar el día con la menor dosis de tecnología, tenemos un montón de regalos y sorpresas para distraernos. Busquemos el sosiego mental”.

5. Acabar el día también de la mejor manera posible. Por ejemplo, con una reflexión positiva de cómo ha ido el día o que es lo que más nos ha gustado. “Quién ha conseguido sonreír más, quien ha hecho reír a más personas, busquemos los retos que nos habíamos marcado y hagamos un pequeño balance. Centrémonos en las cosas que hemos aprendido y durmamos todo lo que nos pide el cuerpo, él es muy sabio y sabe muy bien lo que necesitamos”, explica la colaboradora de **aulaPlaneta** y **Superpadres.com**.

6. Regalos, los justos y necesarios. Los regalos son unos de los protagonistas en estas fechas y por ello se les debe prestar atención. “Los pequeños piden por pedir y debe correr a nuestro cargo el poner raciocinio”, explica Biosca. Según los expertos 4 es el número perfecto

de regalos. Es recomendable hacer entender al resto de la familia qué valores queremos enseñar a nuestros hijos y “esta tarea no es nada fácil ya que hay adultos que se niegan a escucharnos”, afirma la coach. “En este caso, propongo guardar regalos sin que el niño se entere mucho e irlos sacando cuando tengamos un premio que ofrecerles”. Si hay sobre exceso de regalos los niños jugaran un día con cada uno de los regalos y después quedarán arrinconados en cualquier esquina de la habitación. “En lo que a regalos se refiere, se debe apostar por la calidad y no por la cantidad, ya que ellos no valoran realmente un regalo si viene acompañado de otros 5, 10 o 20 más”.

“Con los adolescentes buscaremos regalos útiles como ropa, calzado, complementos. También tienen que existir en la lista de regalos los educativos que bien puede ser un libro, una entrada al teatro”.

“Ante tanto juguete y tanto regalo el niño se satura y pierde la ilusión, ino lleguemos a este extremo! La Navidad es mucho más”, concluye Samantha Biosca.

¿Qué es aulaPlaneta?

aulaPlaneta es la única solución 100% digital dirigida a la comunidad educativa. Combina la calidad del mayor banco de contenidos digitales, el del Grupo Planeta, con las metodologías de enseñanza y aprendizaje más innovadoras para facilitar la labor del profesor, motivar al alumno e implicar y apoyar a los padres. **aulaPlaneta** incorpora una nueva fórmula que aprovecha el potencial de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, además de los últimos avances en materia pedagógica, asegurando de esta manera una enseñanza de mayor calidad, mucho más motivadora tanto para el profesor como el alumno.

Desde su lanzamiento, **aulaPlaneta** ya cubre todas las necesidades académicas de los planes de estudio de 5º y 6º de Primaria y toda la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, y ya lo utilizan 300.000 usuarios en más de 2.500 centros educativos españoles. El servicio educativo digital **aulaPlaneta** ha sido galardonado como **Mejor Portal Editorial de Recursos en los Premios a la Innovación Educativa de SIMO Educación 2014**.

PARA MÁS INFORMACIÓN: **aulaPlaneta**

Miriam Riera

miriam.riera@aportada.com; Teléfono: 695 179 803

www.aulaplaneta.com; @aulaPlaneta