

NAVIDAD PARA TODOS



En nuestro entorno, la Navidad es una fiesta que se celebra en familia y que suele coincidir con vacaciones escolares. Estos días son una muy buena oportunidad para disfrutar de tiempo juntos. Pueden ser un momento para fomentar valores y poner en práctica los principios fundamentales de esta festividad desde sus orígenes. No todos los adultos viven la Navidad de la misma manera. Pero en la infancia, estas fechas suelen ser tiempos de magia e ilusión. ¡Pensemos en ellos!



Dejemos de lado la “versión comercial” de la Navidad y centrémonos en su “versión familiar”. Este decálogo está

dedicado a todas aquellas familias que ven en la Navidad una oportunidad de hacer felices y de hacer crecer como personas a sus hijos e hijas.

10 objetivos navideños para todas las familias:

(¿Por qué no podría ser un decálogo familiar para todo el año?)

1. **Navidad tranquila:** ¡Relajaos! [Es momento de disfrutar, no de discutir](#). Intentad [pasar buenos momentos con aquellos que están](#) y recordad a aquellos que ya no. A los peques les gustarán las anécdotas divertidas de vuestros seres queridos. ¡Contádselas!
1. **Navidad alegre:** No es momento para la tristeza. Procurad reforzar las cosas positivas. No caigáis en la nostalgia. Despedíos del año con alegría y recibid el que viene con todavía más positividad.
1. **Navidad divertida:** [Pensad en juegos y no en juguetes](#). Favoreced los [juegos al aire libre, los juegos compartidos en familia](#), las [actividades diferentes](#), practicad [deportes](#) juntos... [Enseñadles a cocinar, a decorar la casa o a hacer tarjetas de felicitación,.... ¡lo que se os ocurra!](#) [¡Reírse es el objetivo!](#)
1. **Navidad saludable:** [Cocinad de forma saludable](#) siempre que podáis (fruta, pescado, aceite de oliva,...). No olvidéis las verduras y hortalizas, bien lavadas, y no pasaros con la sal. [Los dulces, para las ocasiones](#). Los excesos siempre van a ser malos. Puede ser un buen momento para que los más pequeños prueben nuevos sabores.
1. **Navidad sostenible:** No os dejéis arrastrar por el consumismo propio de la sociedad actual. [Reducid residuos](#), usad pocos envoltorios y materiales desechables (vasos, platos,...). Cada vez hay más juguetes con materiales sostenibles (madera, tela, cartón) y sin plásticos. Preparad el [menú de Navidad](#) con productos locales. Se pueden hacer estupendas comidas con las sobras del día anterior. ¡Preguntad a las abuelitas! Y acordaos, [¡reciclad!](#)
1. **Navidad más barata:** Valorad la ilusión de las cosas pequeñas. Planificad las compras o regalos con antelación. Haced listas y comparad precios para ahorrar. No gastéis más del presupuesto que os habíais fijado. No abuséis de la tarjeta de crédito, es más difícil de controlar. Recordad que [lo importante no es el precio de un juguete](#) sino las oportunidades que ofrezca de crear, imaginar, manipular... [Demasiados juguetes son contraproducentes](#).
1. **Navidad segura:** Cuidado con vuestros viajes en coche, usad siempre [las sillitas de seguridad infantil \(SRI\)](#). [No conduzcáis si habéis bebido](#). Atención también con los [accidentes domésticos](#). Al pasar más tiempo en casa, puede haber más situaciones de riesgo. [Evitad los frutos secos y las piezas pequeñas](#) en los juguetes, para los más pequeños.
1. **Navidad entrañable:** Rescatad los recuerdos de vuestra infancia y revivid esos momentos mágicos. [Regalad tiempo](#), no cosas. Regaladles sus propios recuerdos felices. [¡Convertíos en magos](#) por unos días!
1. **Navidad solidaria:** Compartid regalos solidarios. Hay muchas tiendas de comercio justo con regalos estupendos. Si conocéis a alguien con problemas cerca de vosotros, ¿por qué no ayudarle?
1. **Navidad original y diferente:** Vivid la Navidad según vuestros deseos, no tiene por qué ser según los cánones sociales. [Cada casa, cada familia, cada persona,....tiene sus preferencias y sus costumbres](#). Planificad vuestra

propia Navidad y ¡a disfrutar!

Y no os olvidéis de ser cuidadosos con la higiene y la ventilación de vuestra casa. La COVID-19 sigue ahí. Cumplid las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Y acabad el año con salud y bienestar.

¡Disfrutad de una Feliz Navidad y un mejor Año Nuevo 2022!

El [Equipo editorial de la Web Familia y Salud](#) os desea ¡Felices fiestas!



Equipo Editorial Familia y Salud

Archivos adjuntos:

 [tarjeta_de_navidad_rojo_amarillo_y_verde.pdf](#)

Fecha de publicación: 10-12-2021
