

LA NAVIDAD SE ACERCA



Dentro de pocas semanas estaremos en plena época navideña. Ésta es una larga tradición que ha ido cambiando a lo largo del tiempo. Pese a las variaciones que la sociedad actual ha ido imponiendo, muchas de las costumbres y “rituales” familiares se han mantenido en el tiempo y forman parte de nuestra cultura y de nuestro bagaje personal.

No todas las personas ni todas las familias viven de igual manera las fiestas navideñas. A algunos les encantan y otros no las soportan. Las ventajas e inconvenientes de las reuniones familiares y la repetición anual de determinadas costumbres son, con independencia de condicionamientos religiosos, bonitas tradiciones para unos y meros compromisos sociales para otros.

En cualquier caso, estos días de vacaciones escolares nos proporcionan como padres la oportunidad de **disfrutar más tiempo de nuestros hijos en familia**. Siendo realistas es cierto que si ambos padres trabajan, a veces los problemas de organización nos agobian, pero siempre existen soluciones. Y es un buen momento para hacer aquello que habitualmente no podemos hacer con ellos por falta de tiempo. Y también para aprovechar y hacer otras actividades distintas que por definición son propias de la navidad.

Las comidas familiares pueden ser un momento para disfrutar en la cocina haciendo platos especiales al gusto de todos, mientras se habla y se ríe sobre lo ocurrido durante el día. Decorar la casa juntos puede ser divertido. Habrá tiempo para leerles cuentos navideños o sobre cualquier otro tema que les interese. Salir de excursión, hacer deporte, ir al cine o a un museo....todas son oportunidades de pasarlo bien juntos. Si no salimos de nuestra ciudad podemos aprovechar para conocerla un poco más. ¿Y si viajamos al pueblo...?

Como en cualquier momento del año, estas fechas nos permiten crear momentos y recuerdos felices para nuestros hijos. Momentos que formarán parte de su vida y de su memoria. Las sensaciones que nosotros como adultos tenemos con respecto de la Navidad, se las transmitimos a nuestros hijos, tanto las positivas como las negativas.

Podemos intentar crear “minutos especiales” para ellos. No más que en otras épocas del año, pero tampoco menos.

Si nuestra situación familiar es desagradable (separaciones, divorcios,...) intentemos que ellos lo vivan lo mejor posible. Nos lo agradecerán.

Caer en el consumismo que hoy en día forma parte de estas fechas navideñas, lejos de ser lo ideal puede ser hasta perjudicial para nuestros hijos. **Es el tiempo y no los regalos lo importante**, y lo que ellos recordarán.

Y desde vuestra web *Familia y Salud* os ofrecemos algunos recursos e ideas para conseguir que disfrutéis de estos días de asueto.

Informaos en estos enlaces sobre algunas posibilidades:

1. ¿Por qué no dejar que nos ayuden en la cocina?: Mira recetas fáciles para preparar con ellos. ¡Seguro que les encantarán!

Dejarles que os ayuden en aquellas cosas que puedan hacer. Elegid platos que les gusten y que a la vez sean sanos y nutritivos. Veréis que divertido puede ser.

- [Recetas para hacer con niños en Navidad. En: Cuidado infantil.net](#). Web de información para padres sobre múltiples temas de interés que incluye recetas infantiles muy agradables.
- [Recetas de Navidad para hacer con niños. En: Bebés y más](#). Blog centrado en el mundo de la infancia, desde el embarazo hasta los seis años. Es un sitio donde informarse, descubrir técnicas y aspectos interesantes sobre la crianza y el embarazo o cualquier aspecto curioso.
- [Recetas de Navidad para hacer con niños. En: Directo al paladar](#). Un blog para cocineros principiantes y para curiosos que buscan descubrir nuevas maneras de sorprender a los suyos.
- [Recetas de Navidad. En: PequeRecetas](#). Un blog en castellano para lectores con interés en la alimentación infantil y todo lo que la rodea. Sus páginas están llenas de consejos y recetas divertidas y saludables para embarazadas, bebés y niños.
- [Recetas de Navidad para niños. En: guiainfantil.com](#). Revista exclusivamente digital sobre temas relacionados a la infancia. Son una comunidad de padres y madres que tratan temas de salud y educación.
- [Recetas de cocina con niños de Navidad. En: conmishijos.com](#). Es una Web, en español, de planes y actividades con niños muy visitada por padres y madres

2. Decorar la casa juntos. Creatividad y economía.

No hace falta gastar mucho dinero en objetos decorativos. Ni siquiera será tan divertido como hacerlos con ellos. Busca ideas en estos enlaces.

- [Manualidades fáciles para los niños en Navidad, adornos. En: guiainfantil.com](#). Dispone de múltiples videos en youtube sobre manualidades navideñas.
- [Manualidades de Navidad para niños. En: elbebe.com](#). Es un portal de divulgación de contenidos gratuitos relativos al embarazo, el parto, el postparto y el desarrollo del bebé y del niño en su primera infancia. Ofrece información para padres y madres sobre el desarrollo de los bebés y niños pequeños, con una selección de

recursos y consejos útiles para los padres.

- [Adornos de Navidad caseros. En: serPadres.es](#). Versión online de la revista ser padres con multiple información sobre diversos temas.
- [Manualidades para decorar la casa en Navidad. En: Cuidado infantil.net](#). En esta sección de cuidadoinfantil.net encontraras recursos para elaborar un regalo manual o un artículo decorativo para esta navidad.

3. Conocer nuestra ciudad: dónde buscar

Cada Comunidad Autónoma y cada municipio dispone de Webs y de Oficinas de Información sobre actividades lúdicas y culturales para realizar en familia. Os ofrecemos algunos ejemplos aunque cómo es lógico no son todos los disponibles.

- *Webs generales:* donde puedes buscar todo tipo de actividades en toda España

- [Sapos y Princesas. Ideas y planes para padres y niños](#). Equipo formado por padres y madres a lo largo de España que actualizan las actividades más relevantes, los consejos más interesantes de salud, educación, viajes y en general temas que interesan a las familias.
- [Eventos en España. En: Spain.info](#). Turespaña es el organismo nacional de Turismo responsable del marketing de España en el mundo.
- [Cyber Padres. Tiempo libre](#). CyberPadres es un espacio con extensa información y múltiples servicios recursos para padres y educadores en torno al mundo de la infancia. Podrás encontrar diversas opciones para disfrutar del tiempo libre de la mejor manera posible, realizar escapadas en familia, encontrar la guardería o escuela infantil apropiada, etc.

- *Castilla León:*

- [ChiquiOcio: Agenda. Ocio infantil y familiar en Castilla y León](#). Información sobre actividades culturales y de ocio en esta Comunidad.

- *Madrid:*

- [Eventos culturales para niños en Madrid. En: Kedin](#). Medio de comunicación con una plantilla de periodistas, especializado en descubrir y ofrecer propuestas de entretenimiento para disfrutar la ciudad. Lo hacen a través de las nuevas tecnologías. Más que una guía de ocio tradicional.
- [Madrid nunca duerme: Niños](#). Información muy completa sobre ocio y actividades culturales en la Comunidad de Madrid.
- [Cultura Comunidad de Madrid](#). Este es un portal institucional con múltiple información sobre actividades culturales: teatro, exposiciones, museos, conciertos,...

- *Andalucía:*

- [Sapos y Princesas. Actividades para niños en Andalucía](#)
- [Actividades para niños en Andalucía. En: Tertulia andaluza.com](#). Web donde se puede uno registrar y encontrar información sobre posibles actividades de ocio diverso en la Comunidad Andaluza.

- *Cataluña:*

- [Actividades con niños. Petit explorador](#). Es un medio de comunicación on-line orientado a dar apoyo en la educación y en el ocio a todas aquellas personas que conviven con niños. Pretende ofrecer a las familias, profesores y educadores una alternativa de ocio y tiempo libre de calidad en Barcelona y Cataluña.
- [Propuestas para el fin de semana. Generalitat de Catalunya](#). Portal institucional de Cataluña con información sobre diversas actividades culturales y de ocio.
- [Eventos para niños en Barcelona. En: Kedin Barcelona](#). Versión del portal referido anteriormente para Cataluña.
- [Turismo familiar en Catalunya](#). Guía turística online de Cataluña.

- *Castilla La Mancha:*

- [Biblioteca de Castilla la Mancha](#). Portal online de la Biblioteca de Castilla la Mancha donde además de lectura ofrecen talleres y otras actividades interesantes.

- *Comunidad Valenciana:*

- [Deceroadoce](#). Agenda de ocio infantil online en Valencia.
- [Ciudad de las Artes y las Ciencias](#). Portal de la Ciudad de las Artes y las Ciencias con los horarios y actividades que ofrece este complejo cultural.
- [Vivir Valencia. La guía de ocio de tu ciudad](#). Portal dedicado a informar de los diferentes eventos en la ciudad de Valencia. Toda la programación de las salas de teatro, las funciones más interesantes, los restaurantes mejor valorados o los conciertos más esperados.
- [Roda la bola. La web de ocio con niños en Valencia](#). Es una Web con información para programar tu tiempo de ocio familiar, para simplificar la tarea, para elegir con el conocimiento adecuado, con toda la oferta de la provincia de Valencia y otras poblaciones cercanas. Editada por dos periodistas.
- [Instituto Valenciano de Arte Moderno: Talleres didácticos](#). Portal del Instituto Valenciano de Arte Moderno.
- [Guía Radcliffe. Guía de ocio y cultura - Valencia](#). Guía de ocio de la Comunidad Valenciana online.

4. ¿Y si tengo problemas para dejar a los niños por el trabajo?

Tal como ocurre en verano a veces nos vemos obligados a dejar a los niños en alguna actividad o a cargo de algún cuidador durante el horario laboral. Esperamos ayudarte con algunas propuestas. Por supuesto algunas familias tendrán la suerte de poder solicitar ayuda a sus familiares o amigos. Estas ideas son para los que no cuentan con esta posibilidad.

- Pregunta en tu centro escolar o escuela infantil. En algunos casos organizan programas de “conciliación familiar” para poder dejar los niños en el centro durante estas fechas.
- Los municipios organizan talleres y actividades lúdicas en centros municipales y al aire libre, similares a las escuelas de verano, donde puedes dejar a los niños unas horas al día.
- También hay ludotecas y organizaciones privadas que ofertan actividades variadas.
- En el zoo, los museos, algunos teatros, etc se organizan talleres y jornadas para niños. Infórmate en tu ciudad.
- En las webs del apartado anterior podéis encontrar algunas de estas actividades así como en las secciones para infancia y juventud de las correspondientes webs autonómicas y municipales.

Fecha de publicación: 9-12-2013
