

CARTAS AL DIRECTOR

ENVIAR A: editor@elpinguino.com

LA MAGIA Y EL ESTRÉS DE LA NAVIDAD

Señor Director:

La llegada de la Navidad suele asociarse con alegría, unión familiar y celebración. Sin embargo, para muchos padres, esta época del año representa una fuente significativa de estrés. La presión por encontrar los regalos perfectos, el cansancio y ansiedad de los niños ante las vacaciones y el término del colegio, sumados a las dificultades económicas actuales, puede afectar significativamente el bienestar emocional de los padres.

La búsqueda de regalos para familiares y amigos se convierte en una tarea abrumadora, y la necesidad de encontrar regalos que satisfagan las expectativas, sin exceder el presupuesto, genera un nivel de estrés considerable.

La emoción de la Navidad también puede generar ansiedad en los niños. La expectativa de recibir regalos, la interrupción de la rutina escolar y la presión social para participar en diversas actividades pueden provocar cambios en su comportamiento y estado de ánimo. Para los padres, esto implica lidiar mayores desregulaciones a nivel emocional, dificultades para dormir y mayores peleas entre hermanos, lo que puede aumentar el nivel de estrés de toda la familia.

Ante este panorama, es fundamental que los padres tomen medidas para cuidar su salud mental y emocional durante esta época del año. Es recomendable establecer un presupuesto realista y evitar generar expectativas con regalos complejos de adquirir. Para esto es importante ser ordenados y responsables con los gastos y evitar discursos que hablen continuamente de temas materiales o de juguetes. Por otro lado, se puede cambiar el foco y priorizar actividades familiares, como hacer galletas, decorar la casa, aprovechar de hacer paseos a espacios abiertos en la naturaleza, entre otros.

De cierta forma si las familias van resignificando la Navidad, como un espacio de disfrute familiar y que no esté centrado en los regalos, esto podría ayudar a reducir el estrés tanto para los padres como para los niños.

Andrea Mira,
Académica de la Escuela
de Terapia Ocupacional
Universidad Andrés Bello