

## NOTA DE PRENSA

23 DICIEMBRE 2020

### Una Navidad diferente para niños y adolescentes

#### **LAS FIESTAS DE NAVIDAD EN CASA PUEDEN SUPONER UN INCREMENTO DEL USO DE LAS REDES SOCIALES**

- **Conviene permitir a niños y adolescentes que expresen libremente cómo se sienten.**
- ***“No es interesante compensarles por nada en esta Navidad; la lista de Olentzero o de los Reyes Magos debe ser como siempre ha sido”.***
- ***“Las emociones de los padres también deben ser tenidas en cuenta; al fin y al cabo, son los espejos en los que se miran los hijos”.***

Tras el inicio de las vacaciones escolares y a las puertas de las fiestas de Navidad más atípicas que se pueden recordar, padres y madres se plantean cómo van a pasar estas fechas sus hijos e hijas. En este sentido, Carolina Lavandero, psicóloga de [IMQ](#), recuerda que con los chavales mayores, los adolescentes, *“quizá haya más dificultades. Se pueden sentir más frustrados por las restricciones, pueden tener ganas de saltarse algunas normas porque ya no pueden más y seguro que se engancharán más a las redes sociales para poder estar con sus amigos y amigas”.*

Según aconseja la profesional, *“debemos ser tolerantes con sus necesidades, comprender que esta situación les ha tocado en una época en la que el contacto con su grupo es tremendamente necesario y, al mismo tiempo, ser inflexibles en aspectos que tienen que ver con el bien común. Es aconsejable tratar de sentarse y acceder a ellos, hablar con naturalidad, con comprensión, nunca con reproche. Tratar de aprovechar este momento para hablar de solidaridad y humanidad compartida. Esta pandemia es algo que afecta a todos por igual, unos han sufrido más que otros, pero nos afecta a todos”.*

La psicóloga de IMQ alude a que puede ser de ayuda el explicar a los adolescentes *“un planteamiento interesante desde el punto de vista humano, como casi adultos que son: ¿qué puedo hacer yo para mejorar esta situación? ¿Tengo capacidad de hacer algo para que el virus desaparezca cuanto antes? La respuesta es que sí pueden. Cumplir las normas, esperar a llegar tarde a casa una próxima Nochevieja, tener un poco más de paciencia. Y así, pronto volverán a compartir con su cuadrilla de la manera que realmente necesitan. La vida este 2020 no se lo ha puesto fácil a nuestros adolescentes”*, destaca.

#### **Cuanto más joven, mayor capacidad de adaptación**

Todos los niños, sin excepción, tienen una capacidad de adaptación “*impresionante*” y así lo han ido demostrando en estos meses de pandemia; “*algunos de los aplausos hubieran debido ser para ellos*”, indica la psicóloga de IMQ. “*Nuestra tarea esta Navidad es acompañarles en ese proceso. Como adultos, la labor de los padres y madres es hablarles con naturalidad y contestar a todas las preguntas que tengan, adaptándonos a su edad y a su capacidad. Conviene permitirles que expresen libremente cómo se sienten*”.

Por otro lado, “*no es interesante compensar a los más pequeños por nada en esta Navidad; la lista de Olentzero o de los Reyes Magos debe ser como siempre ha sido. Si en algo se desea compensar la tristeza, que como padres puede existir el miedo que sientan, sería más adecuado reinventarse uno mismo, dando lo mejor de sí, dejando el hartazgo por estos meses de pandemia en el congelador y cargándose de más paciencia para poder transmitirles calma, confianza y, como no, algo de diversión*”.

La psicóloga aboga igualmente por valerse de las nuevas tecnologías, “*que permitirán a los más pequeños cantar un villancico con su primo del alma o con su aítite; o comer las uvas con una imagen de amama sonriendo, aunque sea a través de una pantalla*”.

### **Emociones**

Asimismo, señala Carolina Lavandero, “*en el mundo de las emociones, todo vale, no hay emociones prohibidas (miedo, enfado, frustración...).* Si emergen, solo debemos ayudarles a canalizarlas. Deben saber, si es el caso, que nosotros también en ocasiones nos sentimos así, que todo esto va a terminar en algún momento. Que la familia es la familia, aunque no podamos estar juntos en esta ocasión. Pero lo estaremos, a buen seguro, en un futuro más cercano que lejano y ese reencuentro podrá ser una fiesta. Por otro lado, las emociones de los padres también deben ser tenidas en cuenta; al fin y al cabo, son los espejos en los que se miran los hijos”.

### **Duelo en Navidad**

Muchas familias habrán perdido a algún ser querido durante los últimos meses. “*Es importante mantener a esa persona presente de algún modo, si los miembros de la familia lo necesitan. No por no mencionarle se evita la pena; no por mencionarle más se le echa más de menos. Cada persona tiene necesidades emocionales distintas*”.

Según apunta, “*es aconsejable dar la oportunidad de que cada uno se exprese según su naturaleza. Lo simbólico nos ayuda a expresarnos. Quizá amama no esté, pero una vela encendida en la mesa puede ayudarnos a sentirla cerca, o una estrella nueva, con su color favorito, que coloquemos esta vez en el árbol... Sin forzar*”.

En definitiva, concluye la psicóloga de IMQ, “ *pensemos que todo lo que vamos a sentir es normal, pequeños y adultos, y que un abrazo, una sonrisa y algo de turrón rico con un poco de luz en las casas, pueden reconfortar a niños y mayores agotados de tanta pandemia. En palabras de Viktor Frankl: «Las circunstancias externas pueden despojarnos de todo, menos de una cosa: la libertad de elegir cómo responder a esas circunstancias»*”.

### **Para más información:**

Ana Eva Jiménez: [ajimenez@imq.es](mailto:ajimenez@imq.es) 94 442 49 00 / 619 756 672

Marcelo Curto: [info@docorcomunicacion.com](mailto:info@docorcomunicacion.com) 94 423 48 25 / 661 414 696