



David Castro

Un niño de ocho años mira un escaparate lleno de juguetes en Madrid.

Elegir, envolver, desenvolver, ilusionar y sorprender. La magia del regalo existe, pero los obsequios se convierten, especialmente estos días de Navidad y Reyes, en una fuente de conflicto familiar. Sobre todo si hablamos de los más pequeños de la casa. ¿Cuántos paquetes reciben los niños y las niñas? ¿Cómo son esos regalos y cuánto cuestan? ¿Por qué los abuelos, con su mejor intención, compran un tocador de belleza para su nieta y una pistola láser para su nieto? ¿Puede una tía regalar a sus sobrinas objetos de segunda mano sin que la critiquen por cutre? Mientras los idealizados niños youtubers reciben en directo montañas de obsequios, ¿es posible regalar a nuestro hijo un solo presente sin que sea el bicho raro de la familia?

Lejos de ser un tiempo de paz, la Navidad es «fuente de estrés por todo lo que tiene que ver con lo material, sobre todo, la comida y los regalos». Lo afirma Mercedes Bermejo, directora de Sentir, editorial especializada en salud mental. Los psicólogos llevan años advirtiendo de las nefastas consecuencias que conlleva el síndrome del niño hiperregalado, pero las familias continúan cayendo en las garras del consumismo. Y eso que, según la fundación Ellen McArthur, organización que apuesta por la creación de una economía circular, el 80% de los regalos terminan en vertederos. Se estima que cada español recibe una media

## Una fuente de estrés

«Hiperregalar provoca sobreestimulación y estrés», asegura la escritora Eva Millet ● Según la fundación Ellen McArthur, el 80% de los regalos de estos días terminan en los vertederos

# Los regalos de Navidad y de Reyes pueden provocar una batalla familiar

OLGA PEREDA  
Madrid

de 396 euros en regalos.

«Muchos padres se sienten culpables, quieren compensar la falta de tiempo que pasan con sus hijos y les inundan a juguetes y otros regalos. Otros miembros de la familia también lo hacen, así que nos encontramos con menores que no saben valorar las cosas y con poca tolerancia a la frustración», explica Bermejo.

Luchar contra la espiral consumista es complicado y más todavía cuando la familia quiere huir de los

regalos tradicionales con habitual sesgo sexista.

La directora de Sentir, que además es psicóloga sanitaria, recomienda establecer una comunicación abierta y mantener un respeto mutuo para llegar a acuerdos sobre el tipo de regalos, la cantidad y su valor económico. «Con antelación, en los grupos de wasap de la familia se puede hablar con franqueza y llegar a acuerdos para que no haya desencuentros. Cada miembro de la familia debe expli-

car su punto de vista y tener el respeto de los demás», explica.

### Nichos bastante rígidos

El último informe de la Asociación de Usuarios de la Comunicación, en colaboración con el Ministerio de Consumo, constata que la presencia de niños y niñas en la publicidad de juguetes es cada vez más igualitaria. Sin embargo, hay nichos bastante rígidos: juguetes de acción o coches (35,5% de niños protagonistas frente al 2,1% de niñas) y los anuncios relacionados con la belleza (4,6% de niñas frente a ningún niño).

Las familias que nadan a contracorriente estos días asumen que la tarea es titánica. En casa de Rocío Martín, madrileña de 48 años, los Reyes Magos dejaron el año pasado debajo del árbol un par de paquetes para su hijo, de 9 años. Uno de ellos era un bote de caramelos que se sacan metiendo monedas. «Lo habíamos visto en un escaparate y a mi hijo le encantó. Le dije que se lo pidiera a los Reyes y, efectivamente, se lo trajeron. Al día siguiente, cuando mi hijo comentó con sus amigos los regalos, noté que se convertía en el diferente. A los demás les habían traído cosas de fútbol y videojuegos. Esa es la corriente dominante. Para enfrentarse a ella, y a los conflictos familiares, hay que estar dispuesto a ser un poco el bicho raro de tu entorno y tu hijo debe tener personalidad. Por suerte, mi hijo la tiene. Y nosotros también

porque hace ya tiempo hablamos con la familia y les convencimos de que no le hicieran regalos especiales por Navidad. A partir de entonces, las abuelas dan dinero y se lo ingresamos en su cuenta de ahorro. Es menos ilusionante, pero nos quita problemas», concluye esta madre.

### Métodos efectivos

Andrés Morales, profesor e investigador principal del grupo Estudios para la Cooperación, Innovación, Desarrollo, Emprendimiento y Sostenibilidad (Ecides), de la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR), asegura que cambiar la mentalidad respecto a los regalos infantiles es todo un desafío cultural y emocional.

El docente recuerda, sin embargo, que ya hay familias que han adoptado algunos métodos efectivos, como la regla de los cuatro regalos: algo que el menor desea, algo que necesita, algo para leer y algo para usar. Otra opción, mucho más sostenible y menos sexista, es cambiar los regalos materiales por experiencias. Por ejemplo, una clase de arte. «Intercambiar juguetes, comprarlos de segunda mano o reutilizables son opciones muy válidas para las familias que quieran tener un consumo más responsable», destaca Morales.

Para la periodista y escritora Eva Millet, una de las mayores expertas en hiperpaternidad, hay dos asuntos clave para evitar desencuentros y que los regalos no supongan fuente de estrés: organización en la familia y moderación con los obsequios. «Regalar es bonito, pero hiperregalar no porque provoca sobreestimulación y estrés», responde la autora del libro Madres mamíferas.

«Hemos normalizado algo que no es normal, deberíamos ser más austeros. Pero en la era de la hiperpaternidad, los padres se sienten culpables y no quieren que sus hijos sufran lo más mínimo y lo tengan todo», concluye la divulgadora, muy crítica con la «espantosa» moda de los niños youtubers, que encandilan a los más pequeños abriendo multitud de paquetes.

Es, en su opinión, un «modelo nocivo». De hecho, un estudio liderado por dos profesoras e investigadoras de la Universidad de La Rioja advierte de que el contacto de niños de entre 3 y 6 años con influencers en Youtube es «uno de los principales desafíos a los que se enfrenta la sociedad».

Millet abunda en la iniciativa de la regla de los cuatro regalos, que considera algo utópica pero un buen punto de partida para empezar a cambiar las cosas. «Lo más importante es organizarse. Aunque sea complicado, conviértete en gestora familiar para llegar a acuerdos y que tu criterio con los regalos se respete», concluye. ■