



## VACUNA ANTI-GRINCH

**E**L Grinch es un personaje de ficción, creado por el doctor Seuss y que, posteriormente, fue llevado a la pantalla por Ron Howard en una película que, al margen de la simbología del personaje, reflexiona sobre la necesidad de recuperar la humanidad por encima de la parafernalia culturalmente establecida. Se ha convertido en el símbolo de todos aquellos a los que no les gusta la Navidad.

Es cierto que no hay muchos niños a los que no les gusten estas fiestas, pero es igualmente cierto que hay muchos adultos que confiesan que no son días de su devoción. Entiendo que en el transcurso de la vida muchas situaciones nos alejan de la ilusión con que de niños vivíamos

estos días. La mayoría hemos vivido momentos alrededor de esta fiesta que nos han marcado y definen cómo nos sentimos al llegar estos días. Generalmente tiene que ver con desilusiones, soledad y ausencias.

Pero también es cierto –y esta es mi apuesta– que, si llenamos la mochila de los niños de experiencias positivas en estas fechas, siempre podrán echar mano de ellas cuando las cosas no vengán bien dadas. No por el hecho de vivir forzosamente la alegría, sino por ese sentimiento que casi se convierte en universal de disfrutar de unas fiestas donde predominan los buenos sentimientos. No se trata, ni lo pretendo, de ser un fan de estos días, sino de inocular en nuestros hijos, de eso se tra-

tan las vacunas, sensaciones positivas que le permitan trascender los momentos negativos, inevitables, que trae la vida.

No es mejor vivir con o sin ilusión estos días. No se trata de eso, sino de intentar que nuestros hijos vivan experiencias que carguen su batería para cuando quede solo «una barrita».

### MANOS A LA OBRA

La Navidad tiene, por una parte, una connotación religiosa que cada uno debe transmitir a su hijo. El sentido profundo de esta fiesta es algo personal que dejo, en este caso, para la libertad y educación religiosa de cada cual.

Por otro lado, se ha convertido en un momento culturalmente muy definido por ciertos sentimientos y por la sensación de fraternidad, entre otras. Vamos a desglosar algunas de las sensaciones que produce la Navidad para ver cómo, al vivirlas, enseñamos a nuestros hijos a disfrutarlas, para que vivan, en su infancia, con un sentimiento positivo estas sensaciones y tengan esa vivencia y recursos para más adelante.

- **Tiempo.** La época de Navidad es momento de vacaciones, de tener tiempo para estar en familia, con los hijos. Ponlo en tu agenda como algo prioritario, porque el tiempo que pases disfrutando de ellos es tiempo acumulado de bienestar. Sé que son días de ajetreo, de compromisos y compras... Pero recuerda que es también un tiempo para el relax y para disfrutar juntos de tener tiempo libre. Con seguridad, el mejor regalo es tu disponibilidad.

- **Reencuentro.** Los compromisos del día a día muchas veces no nos permiten acercarnos a los que queremos. Y en estas fechas se producen muchos encuentros con amigos y familia. Disfrutad esta ocasión para dar y recibir cariño, para ponerse al día de lo que nos ha ocurrido y recuperar el grato sentimiento de volver a ver a alguien a quien apreciamos.

Para los niños es el momento de volver a encontrarse con muchas personas de la familia con las que normalmente no tiene contacto. Aprended juntos a vivir lo positivo de esta oportunidad. Intenta que estos encuentros estén marcados por la armonía, otra palabra que resuena en estas fechas.

- **Ilusión.** Es la magia de la Navidad. Si algo echamos de menos algunos adultos es este sentimiento. Y podemos ayudar a nuestros hijos a vivirla así. Ilusión por ver a los amigos, disfrutar de la familia, los regalos... Ilusión por la ilumina-

ción de las calles, los espectáculos, etc. Nosotros vivimos la experiencia de modo diferente, pero podemos aprender de ellos a disfrutar de nuevas sensaciones.

- **Compartir.** La costumbre del intercambio de regalos está muy arraigada en nosotros. Al margen de los compromisos sociales, es un buen momento para enseñar a nuestros hijos a compartir y a disfrutar haciéndolo. Compartir sentimientos, vivencias y también, por qué no, algunos regalos. Porque en el regalar está, o debería estar, la idea de «me acuerdo de ti» y esta es una forma de demostrarlo.



Compartir va más allá y se convierte en una forma de hacer presentes en nuestra vida a los otros. Aprovecha la oportunidad para enseñarles a poner sus cosas a disposición de los demás: juguetes que no usa, material escolar, etc. Busca en tu ciudad un sitio donde donar. Así aprenden el verdadero sentido de hacer algo por los otros. El hecho concreto no importa tanto como el sentimiento de que no somos los únicos en el mundo.

- **Recuperar las tradiciones.** La tradición enlaza con una historia de vivencias alrededor de estos

días. Es cierto que se van sumando nuevas y son bienvenidas, pero hay algunas que, por bien de nuestros hijos, podemos recuperar, desde ir a ver la iluminación, hacer algún postre o disfrutar del Roscón. En cada casa hay unas tradiciones relacionadas con estos días. Enseñárselas y vivirlas con nuestros hijos es una forma de ponerles en contacto con una historia de vida, sentimientos y vivencias. Conexión con formas en que en nuestra familia se han vivido estos días para que sientan su pertenencia a un grupo mayor que ellos mismos.

- **Gratitud.** Que no falte en casa y en nuestra vivencia el sentimiento de gratitud. Es momento para agradecer todo lo que tenemos y, también, lo que recibimos en el clásico intercambio de regalos. Enseñar gratitud va más allá del típico «dar las gracias», porque implica vivir la vida con el sentimiento de valorar lo que recibimos. La gratitud va más allá del detalle y se convierte en una actitud ante la vida, que se puede aprender estos días en los que parece que todo está a nuestro favor.

Espero que estas reflexiones hayan servido para minimizar el riesgo de convertir a nuestros hijos en Grinch. Al margen de la broma, creo que merecen por nuestra parte todo el esfuerzo por vivir con intensidad estos días. No por el mero hecho de sumarse al sentimiento comunitario, sino por la realidad de que vivencias de este tipo dan forma a nuestro futuro, actúan como marcadores de un estado de satisfacción y bienestar al que podemos recurrir, y con seguridad lo haremos, cuando lo necesitemos. Porque las experiencias positivas contribuyen a una vida también positiva.

---

MIGUEL ÁNGEL CONESA