

Día del Niño: Cómo agasajar al niño en su día. Regalarles experiencias y recuerdos felices

Los niños de hoy son demandantes, inteligentes, cariñosos y abiertos a estímulos que los sorprendan. La gran mayoría siente una gran atracción por los juegos y videos en dispositivos electrónicos.

En su día, el contacto persona a persona durante un tiempo prolongado puede volverse un desafío pero sigue siendo importante que los padres y madres le pongan el cuerpo a los juegos y, aún más, en fechas especiales.

El tiempo mínimo sugerido por los pediatras es de veinte minutos de conexión con el niño sin teléfonos ni distractores, un intervalo donde los pequeños sean el centro de atención. De esta manera, los hacemos sentir importantes y queridos con actos, no solo con palabras y regalos materiales.

Aquí algunas sugerencias para hacer dentro o fuera de casa el día del niño:

- **Musica:** desde la mañana, poner música relajante para marcar el clima y tono del día. Las canciones alegres tienen un efecto tranquilizante y hasta estimulan la dopamina, que ayuda a calmarse y autoregularse.
- **Rompecabezas:** es la actividad ideal para unir a la familia con chicos de diversas edades e intereses. Desde lo simbólico, ir armando de a poco uno grande puede llenar de orgullo a todos, y de paso trabajar el sentido de pertenencia y la capacidad de jugar en equipo.
- **El que se ríe pierde:** una propuesta para arrancar una sonrisa al más inhibido de los niños. Los padres o madres pueden hacer caras locas, contar chistes, dejar volar la imaginación hasta que se ría el primero de los presentes. Ganan todos en risas.

- **Leer cuentos actuales:** hay libros sobre temáticas que puedan inquietar a los nuestros super curiosos pequeños, desde las amistades, el bullying hasta el sentido de la vida. A veces necesitamos adaptar los textos
- **Búsqueda del tesoro:** que el regalo a obsequiar en el día se encuentre mediante una búsqueda del tesoro donde las pistas sean adivinanzas adecuadas para el nivel de los participantes. De esta forma, prolongamos la expectativa, controlamos la ansiedad y generamos una experiencia positiva que trasciende lo material.
- **Juego Libre:** ir a una plaza, al aire libre y seguir a los chicos en sus iniciativas. Dejar que ellos elijan los juegos, que vuele su imaginación. A los adultos se les sugiere conectarse con el niño interior para ser parte del juego en lugar de disociarse por completo de la mano de distracciones como llamados o mensajes del teléfono.

Los niños son maestros de los padres. En su día, recordemos que ellos también nos enseñan a reinos, a flexibilizar, a cultivar la paciencia. Por su parte, ellos necesitan de nuestra protección y amor sin límite. De esa base emocional segura que les dejamos en la infancia, dependerá su capacidad de resolución de problemas a lo largo de todas las etapas de la vida.