



Carta als Reis Mags d'Orient: per un Nadal Saludable

BSA. Plaça Pau Casals 1. bsa.cat
TEXT I FOTOGRAFIES BSA APPEDIATRIA

16 LOCAL

Aquest any, més que mai, la meua carta als Reis Mags d'Orient no demana grans regals ni joguines de moda. Demana salut, temps compartit i bons hàbits perquè infants, adolescents i famílies puguem gaudir d'un Nadal ple de valors i benestar.

Joguines saludables

Els regals poden ser molt més que objectes: poden transmetre valors, fomentar hàbits saludables i potenciar la creativitat. Per això, a l'hora d'escollir-los, us recomanem tenir en compte el contingut, el material, la qualitat i els valors.

BADALONA SERVEIS ASSISTENCIALS

Respecte al contingut
Promoure hàbits saludables: si és una cuineta o joc d'aliments, millor amb fruites, verdures o plats equilibrats que no pas pizzes, begudes ensucrades o menjar ràpid.

Fomentar l'activitat física: patinets, pilotes, cordes de saltar, raquetes o patins són opcions ideals per evitar el sedentarisme.

Evitar continguts tòxics o violents: res d'armes, ni joguines que imitin consum d'alcohol, tabac o "begudes energètiques".

Respecte al material
Sostenibilitat i seguretat: millor de fusta, reutilitzables o reciclats.

Adequació a l'edat: cal evitar peces petites per prevenir ennuegaments.

Segell CE: garanteix que la joguina ha passat els controls de qualitat i seguretat necessaris.

Tipus de joguina
No sexistes ni amb estereotips: no hi ha joguines "de nens" o

"de nenes". Els catàlegs també han de fer aquest canvi.

Adaptades a l'edat i interessos: seguir les recomanacions dels fabricants, sobretot en joguines electròniques.

Cooperatives i creatives: jocs de taula, construccions, disfresses, instruments, pintures, trencaclosques... fomenten la imaginació i les relacions.

Llibres, sempre: un bon llibre és un regal que obre mons. Fomenta la lectura abans d'anar a dormir i substitueix les pantalles.

Regals útils i solidaris: disfresses de carnestoltes, materials escolars o joguines solidàries poden ser una gran opció.

JOGUINES SALUDABLES

"El millor regal per als infants és el temps de qualitat que els adults els dediquem. Un regal únic, inimitable i que deixa petjada."

Qualitat i valors

Més no és millor: un regal pensat amb afecte val més que molts regals sense sentit.

Evitem la competició familiar: no és una cursa per veure qui regala més.

Eduquem en el valor real de les coses: l'afecte no es mesura en quantitat de regals.

Regals pràctics: en famílies amb nadons, potser s'agraeix més un lot de bolquers o aliments que no pas un peluix.

Altres detalls

Reutilitzar i compartir: abans dels Reis, podem donar les joguines que ja no fem servir. És una gran lliçó de solidaritat i de consum responsable.

Embolcalls sostenibles: papers reciclats, bosses reutilitzables o, fins i tot, regals sense embolicar. I, després, a reciclar el paper!

El millor regal per als infants és el temps de qualitat que els adults els dediquem. Un regal únic, inimitable i que deixa petjada.

LOCAL