

# Qué es el síndrome del niño hiperregalado y cómo evitarlo esta Navidad

Recibir un exceso de regalos puede repercutir en el desarrollo socioemocional de los menores, despertando en ellos sentimientos negativos como la falta de ilusión, la indiferencia o la baja tolerancia a la frustración.

Por [Lucía García López](#)

La Navidad es época de encuentros familiares, descanso y reflexión, pero también de regalos: son los más pequeños de la casa los que más disfrutan de la ilusión de buscar y elegir todo lo que incluirán en sus cartas a los Reyes Magos o Papá Noel, y luego esperan con nerviosismo a ver qué es lo que 'les han traído'. Pero esa excitación puede ser excesiva y negativa en algunos casos. Para los expertos, el papel de los padres es esencial para acompañar a los menores emocionalmente, así como para orientarlos en torno a su demanda de regalos con el fin de no despertar en ellos el llamado **síndrome del niño hiperregalado**.

¿En qué consiste?

Aunque para el sociólogo de la Universidad Oberta de Cataluña (UOC) Francesc Núñez el calificativo de 'síndrome' es una medicalización innecesaria o exagerada de la situación, consistiría en "una saturación de la capacidad de percepción-asimilación de la recepción de regalos por un exceso de estos". Núñez también destaca que produce en los menores una incapacidad de percibir el valor cualitativo del regalo (valor de uso) y, en realidad, reducen

cada regalo (y del hecho de recibirlo) a su dimensión cuantitativa; es decir, solo tienen en cuenta si son muchos o pocos.

De hecho, si un menor recibe un número de juguetes inferior al que esperaba puede surgir en él un bloqueo perceptivo y emocional. “Los niños pueden sentir frustración y rabia al valorar que no se ha alcanzado su expectativa de regalos comparada con años anteriores”, explica Muñoz. Poca tolerancia a la frustración, pérdida de ilusión o sobreestimulación son otros de los efectos que pueden repercutir en el desarrollo socioemocional de los menores como resultado de un exceso de regalos.

A ello se suma que, por un lado, reciben juguetes deseados que despiertan en ellos una gran ilusión, pero, por otro, también objetos comprados de manera aleatoria que lo único que hacen es engrosar la cantidad de obsequios que reciben; y no se corresponden ni con una necesidad ni con un deseo real por parte de los niños. “El cerebro de los menores no está preparado para procesar el elevado estímulo que le produce recibir abundantes regalos y procesar el significado de tanta información al mismo tiempo, por lo que puede desarrollar apatía por los mismos y no prestar atención a su utilidad”, destaca la psicóloga infantil Marina García, de PsicoActúa, unidad de psicología y medicina de la salud del Hospital [Vithas Medimar](#).

## La regla de los cuatro regalos

Para evitar caer en unos hábitos consumistas elevados que repercutan emocionalmente en los menores, muchos expertos recomiendan la regla de los cuatro regalos de cara a las compras navideñas. Esta se basa en las siguientes propuestas:

- **Algo que realmente desee:** obsequiar al menor con un juguete que haya demandado con el fin de despertar en él un sentimiento de ilusión.
- **Algo que pueda llevar:** aquí se recomienda optar por ropa o calzado que pueda resultar del agrado del niño o por un objeto como una mochila que pueda utilizar en el día a día.
- **Algo educativo:** libros, juegos de mesa, material para hacer experimentos... Todos estos regalos conseguirán despertar las ganas de experimentar, motivando que se diviertan a la vez que aprenden y desarrollan habilidades y destrezas variadas.
- **Algo que necesite:** en este punto es recomendable que los padres piensen en aquellas cosas que su hijo necesita para sus estudios, para una actividad extraescolar, para su cuarto, para el día a día...

## COMENTA LA SIGUIENTE IMAGEN

¿Qué opinas sobre la frase que muestra la imagen?

