

Conclusión

Las compras navideñas pueden ser un momento perfecto para enseñar a los adolescentes a ser consumidores responsables y conscientes.

Integrar consejos prácticos para equilibrar el consumo digital y las modas virales durante las fiestas ayudará a que tanto los padres como los hijos disfruten de una Navidad más significativa y menos centrada en el consumismo.

A través de la reflexión, el establecimiento de límites y el fomento de actividades más humanas y auténticas, podemos construir una temporada navideña más saludable y conectada.

IES ROSARIO DE ACUÑA



c/Puerto Vegarada s/n



985.381.552



alojaweb.educastur.es/en/web/iesrosariodeacuna



rosarioa@educastur.org

BOLETÍN INFORMATIVO

Familias

IES ROSARIO DE ACUÑA

Diciembre 2025

Durante la temporada navideña las redes sociales y las plataformas de compras online se llenan de productos virales y ofertas irresistibles.

En la adolescencia, especialmente, resulta difícil resistir la tentación de comprar productos populares o seguir modas virales.

Esta guía ofrece consejos prácticos para ayudar a las familias a manejar el consumo en exceso y fomentar un enfoque más reflexivo durante estas fiestas.

Consejos prácticos

CONTROLAR EL CONSUMO DIGITAL DURANTE LAS COMPRAS NAVIDEÑAS

ESTABLECE UN "PRESUPUESTO FAMILIAR DIGITAL" PARA COMPRAS NAVIDEÑAS

Crear un presupuesto familiar para las compras navideñas, incluyendo lo que se gastará en regalos, gadgets o productos virales.

Establecer un límite ayuda a hacer compras responsables. El presupuesto puede incluir límites en las compras de productos virales o de "moda".

EDUCA SOBRE EL CONSUMO RESPONSABLE EN REDES SOCIALES

Ayuda a tu hijo/a a distinguir entre lo que es una estrategia de marketing y lo que realmente necesita.

Enseñar a tu hijo/a a cuestionar las ofertas o productos virales le ayudará a hacer compras más conscientes y evitar la compra por impulso.

PROMUEVE EL "REGALO CONSCIENTE"

Puedes sugerir regalos hechos a mano y experiencias, como entradas para un evento, una clase o un paseo en familia.

Enseñar a tu hijo/a que el valor de un regalo no está en su precio ni en su popularidad, sino en el pensamiento y el esfuerzo detrás de él.

DESAFÍO DE "DESINTOXICACIÓN DIGITAL"

Puede ser un día entero sin redes sociales o sin hacer compras en línea. Utiliza este tiempo para disfrutar en familia.

Desconectar temporalmente de estas plataformas ayuda a evitar la presión de seguir tendencias y comprar cosas innecesarias.

Pautas de actuación

USA LAS
OFERTAS A TU
FAVOR

EXPLORAR
JUNTOS EL
CONTENIDO
VIRAL

DISFRUTAR DE
MANERA
CONSCIENTE

MANEJAR EL CONSUMO EXCESIVO DE PRODUCTOS VIRALES

¿Qué hacer?

Si tu hijo/a está interesado/a en un producto viral, usa las ofertas navideñas de manera consciente. Ayúdales a buscar descuentos en productos que realmente necesiten o que puedan ser un buen regalo para ellos mismos o para otros.

¿Por qué?

Las ofertas de Navidad pueden ser una excelente oportunidad para comprar de manera inteligente. Sin embargo, es importante evitar la tentación de comprar solo porque es una oferta, sin preguntarse si realmente lo necesitan.

¿Qué hacer?

En lugar de simplemente decir "no compres eso", si tu hijo/a está siguiendo una tendencia viral, siéntate con él/ella y explora el contenido juntos. Discute qué es lo que les atrae de esos productos y si realmente los necesita.

¿Por qué?

Esta es una excelente manera de enseñarles a cuestionar el consumo de productos virales de manera saludable y no solo seguir modas porque todo el mundo lo hace.

¿Qué hacer?

Organizar actividades que no impliquen comprar nada, como ver una película navideña en familia, hacer decoraciones juntos o colaborar en una acción solidaria, como donar juguetes o ropa.

¿Por qué?

Esto refuerza la idea de que la Navidad no se trata solo de consumir, sino de compartir momentos de calidad y de dar. Ayuda a los adolescentes a comprender que los mejores momentos de las fiestas no siempre vienen en una caja de regalo.