

# NAVIDADES MINIMALISTAS

by Valedoro

La Navidad es la oportunidad para volver a encontrar tu equilibrio y disfrutar de lo que e rodea. Contra la corriente consumista.

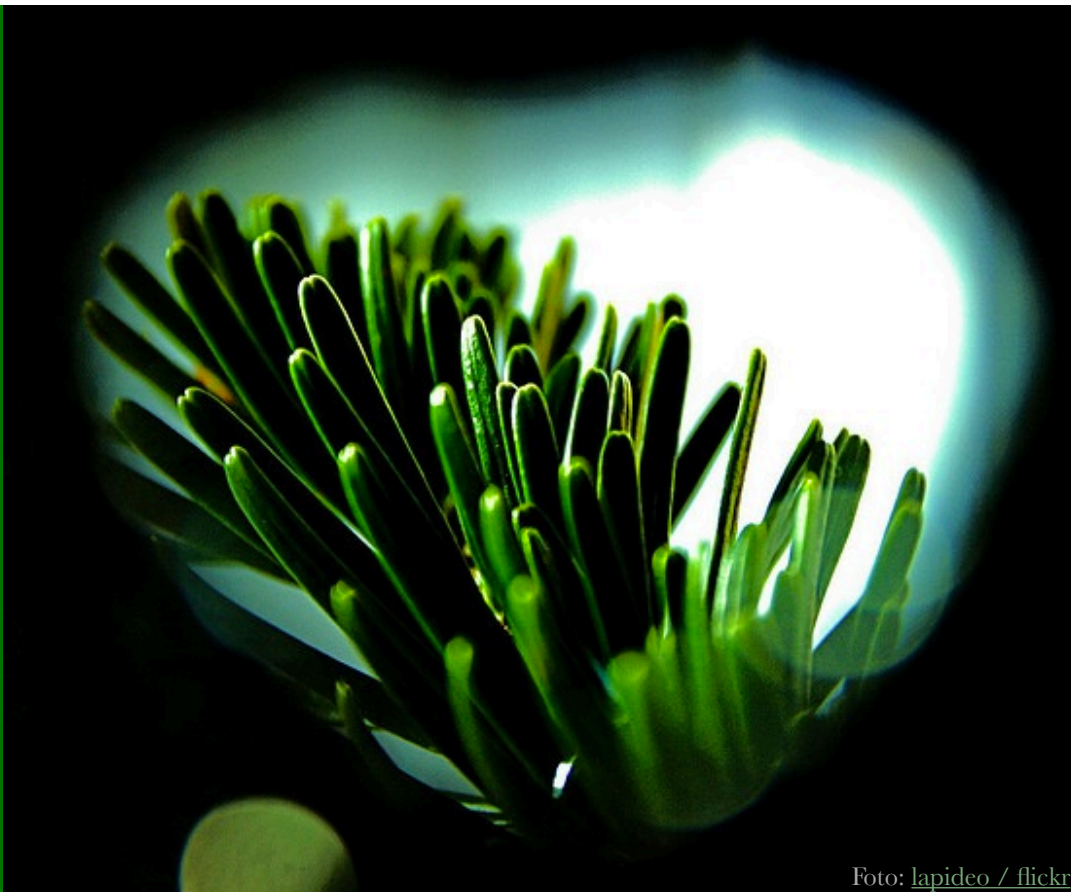


Foto: [lapideo / flickr](#)

**Disfruta de la Navidad. Es tuya, aprovéchala a tu aire.**

Define tus valores y no dejes a nadie interferir.

Valentina Thörner Da Cruz

# NAVIDADES MINIMALISTAS

## CONTENIDO

¿Navidad? Regalos, familias, visita... estrés	3
<b>La tercera alternativa: planificación y valores</b>	<b>4</b>
Navidades desmistificadas	5
Navidad se celebra, ¿por qué?	6
Ingredientes para una navidad realista	7
<b>Visitas y visitados</b>	<b>8</b>
Regalos: quién, cuánto y dónde comprar	9
<b>Invitaciones, tarjetas y recuerdos</b>	<b>10</b>
Comida navideña: cuántos, dónde,... y quién cocina	11
Celebraciones con amigos/compañeros de trabajo	12
<b>Tradiciones navideñas: revisando y mejorando</b>	<b>13</b>
Navidades minimalistas: concéntrate en lo esencial	14
Sobre la autora Valentina Thörner da Cruz	15

# NAVIDADES MINIMALISTAS

## ¿Navidad? Regalos, familias, visita... estrés

Para las tiendas, la navidad empieza el 2 de noviembre. Volviendo del puente de todos los santos (o Halloween) se guardan las calabazas y los disfraces de fantasma para cambiarlos por los turronec, los abetos y los disfraces de Papá Noel. La música navideña y un ligero perfume a vainilla y a canela incentivan a los clientes a que compren ya, y mucho. El cierre del año depende de estos dos meses.

Los bancos hacen lo suyo ofreciendo créditos de lo más variados para que puedas pagar cuando ya ni te acuerdes de estas fiestas, y aunque no tengas TV ni compres revistas, la publicidad consigue que te olvides por un momento de que este año no querías participar en el caos general de regalos, villancicos y amigos invisibles obligados. Lo que buscas en realidad es una alternativa: algo que te sitúe entre el consumo desenfrenado y la negación completa. Al fin y al cabo, la Navidad también tiene sus partes ñoñas y bonitas.



Foto: tiggerbabe1st / flickr

## La tercera alternativa: planificación y valores

Es impresionante como cada año la fiesta de Navidad puede generar tanto estrés, ya que es un evento anual. Sin embargo, cada año parece que diciembre ha llegado por sorpresa y las expectativas ante la fiesta “más importante” del año se convierte en una actividad frenética para tenerlo todo bajo control. Los regalos de última hora, las compras compulsivas por si algo falta son un regalo para los negocios y una pesadilla para tu tranquilidad. Y cada año te propones: las próximas navidades lo haré de otra forma. ¿Qué tal si este año lo cambias por un “este año lo he hecho de otra forma”?

### **Planificación: con tranquilidad es más fácil descubrir lo importante**

Todavía hay tiempo para organizar el fin de año sin grandes sobresaltos. Recuerda todas las actividades del año pasado para evaluar cuáles quieres repetir este año y cuáles no fueron realmente tan gratificantes. Solo porque en tu familia siempre se ha hecho una tercera cena de navidad el día 26, no significa que no se pueda cambiar esta tradición. Y aunque el año pasado fuera la primera vez que dedicasteis un fin de semana a las galletas de navidad, no significa que no puedas repetirlo este año. Quédate con aquello que has disfrutado y descarta lo que has hecho por obligación.



Foto: [blackloard / flickr](#)

### **Valores: tiempo y dinero para las cosas que te importan**

La desventaja de los regalos y adornos de última hora va más allá de los gastos de envío exagerados y los precios inflados de los últimos días de navidad. El problema tampoco es únicamente la falta de opciones por no tener tiempo de encontrar el regalo perfecto. Salir corriendo a comprar también te impide incluir tus valores en la compra: el consumo responsable todavía requiere un mínimo de preparación para saber qué marcas, tiendas y productos te convienen por su cuidado con el medio ambiente, el entorno social y tu salud. Si pides la cesta de navidad de comercio justo en noviembre, no te quedarás sin chocolatinas justas estas navidades.

## Navidades desmistificadas

Sí, navidad se ha vuelto una gran fiesta del consumo combinada con exigencias irreales a nivel de las relaciones. Como responsable de tu casa o de tu familia se te exige una fiesta *perfecta* con regalos *perfectos* y comida *perfecta* y que además asegure que todos se lo pasarán genial. Algo que no sea la perfección no es aceptable. Y si te invitan a la fiesta de navidad en casa de un familiar, por supuesto que tienes que traer el obsequio *perfecto* y pasártelo bien sí o sí. De lo contrario será un desprecio hacia la persona que lo ha organizado todo.

¡Qué coincidencia que todas las perfecciones impliquen un carrito de compras! ¿Será que no fuiste tú quién optó por la perfección de una navidad de televisión orquestada? Enhorabuena, este año es tu oportunidad de hacerlo de forma diferente.



Foto: [dglassme / flickr](#)

## Navidad se celebra, ¿por qué?

Más allá de la cuestión religiosa, navidad es una oportunidad estupenda para reunir a familiares que durante el año raras veces se encuentran en el mismo tiempo en el mismo lugar. Las vacaciones (algunas veces impuestas) y la tradición facilitan que todos se encuentren para ponerse al día y volver a ver a todos los miembros de la familia. Y aunque no todos te caigan bien, cada año tendrás la oportunidad de conocer nuevas facetas de los integrantes de tu familia. Tu tía que ahora es directora de una empresa podrá compartir sus experiencias de mujer de negocios contigo. Tu abuelo que ahora se ha mudado a una residencia finalmente te cuenta cómo conoció a tu abuela. Tu prima, que ahora vive en Hawai, te invita a su hotel ecológico que ha ido montando este año y tu hermano viene con tu primer sobrino.

La navidad es una oportunidad para compartir una noche con personas que normalmente no invitarías a tus fiestas. Y si consigues prescindir del estrés de este encuentro puede ser una fuente de inspiración para los próximos meses. Aunque sea porque este año no tuviste que aguantar ninguna pelea causada por la tensión.



# Ingredientes para una navidad realista

Hay muchas cosas que puedes organizar con antelación para disminuir el estrés durante los días navideños. Teniendo en cuenta los diferentes componentes para la navidad, será fácil definir qué puedes hacer ya, qué podrás delegar a otras personas, y qué tendrá que esperar hasta el último día:

## Visitas

¿Dónde se celebrará la fiesta? Si va a ser en tu casa, quién vendrá? Hay gente que necesitará pernoctar? Y si tú vas a casa de otra persona, ¿a quién visitas? ¿cuánto tiempo te quedarás?

## Regalos

¿Cuáles son las reglas ocultas de los regalos en tu familia? ¿Habéis pensado alguna vez en una tregua de regalos? ¿Teneis un presupuesto fijo por persona? ¿Tienes que regalar algo “mejor” que lo que recibiste el año pasado? Tener claro las expectativas ocultas puede ayudarte a encontrar soluciones para este tema tan delicado.

## Tarjetas de navidad

Si te gusta obsequiar a tus amigos con una tarjeta de navidad escrita a mano, no esperes hasta el último minuto. Revisa el número de tarjetas que necesitarás y las direcciones postales que a lo mejor te hacen falta todavía.

## Envíos de regalos / compra de regalos

Comprar con estrés siempre sale más caro que comprar con la cabeza fría y las ideas claras. Lo mismo sucede con el envío de los regalos: el correo urgente tiene su precio e incluye además una cola enorme en la oficina más próxima.

## La comida navideña

Sin duda la comida navideña no la puedes preparar con un mes de antelación. Pero puedes decidir ya que es lo que cocinarás y evaluar si puedes delegar algo del trabajo. Si tú no eres el responsable de la comida, ofrece tu ayuda a la persona encargada.

## Encuentros con amigos

Si celebras navidad con los amigos, vale la pena reservar ya el lugar (o definir en qué casa se hará) y definir la política de los regalos.



No esperes a última hora para organizarte: más tiempo significará menos estrés. Así que disfruta del camino en vez de fijarte tan solo en el resultado.

## Visitas y visitados

Navidad significa visitas. Visitas de familiares y amigos a tu casa. Viajes tuyos a casa de familiares y amigos. Mientras el resto del año se pueden celebrar muchas de las fiestas en algún restaurante, la navidad se celebra en el seno familiar. Es decir, en casa. Así que no podrás ahorrarte la limpieza del día anterior. Pero sí que la puedes hacerla más fácil: reserva un fin de semana de noviembre para hacer una revisión en profundidad de toda la casa. Simulando una mudanza puede ayudarte a revisar todo lo que tienes y decidir qué se quedará y qué tendrá que salir de tu casa. A lo mejor encuentras objetos que serán un regalo espléndido para la sobrina que acaba de cambiar de piso o para el hijo que se independizará en enero. Los regalos “reciclados” no son peores regalos solo porque no has pagado por ellos este mes! Si algo está en perfectas condiciones, nada impide regalarlo.



Foto: [Clear Inner Vision / flickr](#)

Aprovecha también esta revisión general para preparar la habitación de invitados en caso de que tengas que hospedar a alguien en tu casa durante los días festivos. Lavando los edredones que estuvieron guardados durante todo el año te aseguras de que toda la habitación tendrá un aspecto fresco cuando lleguen los invitados. Una pequeña cesta con artículos de emergencia (cepillo de dientes, pasta de dientes, tampones para las mujeres, desodorante...) pueden resolver discretamente el problema en el caso de que se hubieran olvidado algo crucial en casa.

Si necesitas ayuda en la revisión de tu casa, no dudes en hacer cómplice a tu mejor amiga, tu pareja o una organizadora profesional. Entre dos es mucho más fácil despedirse de las cosas que ya no forman parte de tu vida.

¿Y sí tu eres el huésped en casa de familiares o amigos? Asegúrate de que tienes todos los billetes comprados a tiempo y de que la revisión del coche no se acerca. También puedes preparar ya una lista de las cosas que quieres llevarte para cuando llegue el día tan solo tengas que coger las cosas y ponerte en marcha. Si no estás seguro de si hay que llevar toalla o pasta de diente: pregunta. Si no sabes si es imprescindible llevar las botas de nieve: pregunta. Así evitarás malentendidos y situaciones embarazosas por no poder ir a esquiar con tus primos.

## Regalos: quién, cuánto y dónde comprar

Hay quién define navidad como la fiesta de los regalos. Y no son solo los niños a quienes les encanta por esta definición. Si hay regalos o no en tu fiesta, dependerá de la tradición de tu familia y de lo que tu decides. Solo porque cada año haya regalos, no significa que no se pueda cambiar. Juntos podéis decidir celebrar una tregua de regalos este año: o una tregua total o una tregua condicionada.

La tregua total significa que nadie recibirá regalos este año. Es la solución más fácil y más radical para salir del círculo vicioso de la competencia de “cuál fue el mejor regalo”. La tregua condicionada significa que juntos decidís unas reglas básicas para los regalos, como por ejemplo: un precio máximo (o la idea de que el regalo no se puede haber comprado), algo práctico (y que cada uno publique su lista de deseos), donaciones a una ONG de vuestra elección. De esta forma sí que hay algo de regalos, pero con menos estrés prenavideño.



En todo caso, si celebráis navidad con regalos, vale la pena establecer unas reglas (o la ausencia de ellas) cuanto antes para que puedas ir preparando tu propia lista de regalos. En la guía de los regalos minimalistas encontrarás ideas y reflexiones sobre este tema. Y si compras online: recuerda que el envío también requiere su tiempo.

## Invitaciones, tarjetas y recuerdos

Mandar tarjetas de navidad es una costumbre muy bonita y no se puede comparar con los e-mails de fin de año que se han puesto de moda en los últimos años. Para que una tarjeta sea realmente especial requiere que esté escrita a mano. Y dependiendo del número de tarjetas que quieras enviar, esto puede ser todo un reto.

El primer paso es la lista de las personas que recibirán una tarjeta. Ahora sabes cuántas tarjetas necesitarás y puedes aprovechar para comprarlas todas de un tirón. En muchos lugares ya puedes comprar tarjetas de navidad solidarias. De esta forma tu compra no solo alegra el corazón del destinatario, sino también ayuda a alguna causa. Y si compras junto con las tarjetas los sellos en tu oficina de correos, te ahorrarás las colas para enviar las postales. Un simple recorrido hasta el buzón más cercano será suficiente.



Foto: [Francisco J. Gomez / flickr](#)

## Comida navideña: cuántos, dónde,... y quién cocina

La comida navideña es una de las tareas que siempre quedan para el último día. No puedes preparar un pavo con tres semanas de antelación. Pero sí que puedes hacer tu pedido de comida con antelación, especialmente si compras tus ingredientes en una cooperativa de consumo o en tu carnicería de confianza. Si vendrán invitados a la comida, nada impide que delegues una parte de la comida a alguien más. Pide a tu prima que traiga la ensalada. Dile a tu hermano que se encargue del aperitivo. Y tu hermana quizás puede traer el vino. Así despejas un poco el caos que te rodeará el día de navidad.



Y si tú no te encargas de la cena de navidad: cómo puedes ayudar a la persona que se ocupa de que todos lo paséis genial con la mejor comida del mundo?

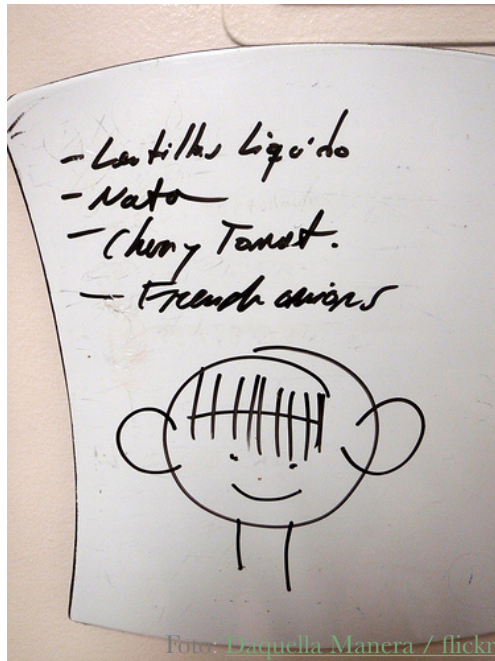
## Celebraciones con amigos/compañeros de trabajo

Algunas fiestas de navidad te encantan. En otras participas porque es lo que se espera de ti. Y casi siempre incluye alguna versión del amigo invisible. ¿Realmente hace falta buscar un regalo de máximo 5 euros para poder celebrar una fiesta con los amigos o compañeros de trabajo? ¿Qué pasaría si este año propones una actividad diferente? El dinero del amigo invisible se destina a una ONG. Cambiáis el regalo físico por un acto amistoso (es genial encontrar una flor encima de la mesa de trabajo en un martes cualquiera). O todos juntos compráis el ticket del tren para que aquel amigo pueda venir al encuentro, aunque acaba de perder su trabajo y está en otro pueblo. Hay muchas alternativas al consumo ciego de las fiestas obligatorias.



## Tradiciones navideñas: revisando y mejorando

La gran ventaja de empezar ya en noviembre con la planificación de las pequeñas tareas navideñas es evitar que se acumule y desemboque un gran caos justo la semana antes de navidad. Con tranquilidad puedes buscar alternativas para las tradiciones que no acaben de convencerte. Y puedes preparar lo que quieras para sacarle el mayor provecho. En el caso de cambios a las tradiciones ya establecidas, tu familia necesitará tiempo para acostumbrarse a que este año no todo será igual.



Y para hacerte más fácil la preparación, estas preguntas te pueden ayudar en preparar tu propio plan de batalla:

- ★ ¿Qué situaciones fueron las más estresantes el año pasado? ¿Cómo se podrían prevenir?
- ★ ¿A quién puedes conseguir como aliado en el caso de cambiar tradiciones familiares?
- ★ ¿Qué cambios ha habido entre los integrantes de tu familia que pueden merecer un cambio más radical?
- ★ ¿Qué actividades puedes delegar a otros familiares o amigos?

Recuerda que la finalidad de la navidad no es el intercambio de regalos ni el rescate de la economía de tu ciudad basado en tu tarjeta de crédito. La Navidad puede ser una fiesta interesante para volver a conectar con familiares y amigos, para ponerse al día con personas que a lo mejor solo ves una vez al año. No dejes que el estrés te impida esta conexión a nivel personal.

## Navidades minimalistas: concéntrate en lo esencial

Los principios del minimalismo son fáciles de entender: quita todo lo superfluo y quédate tan solo con lo esencial y lo que disfrutas. Lo puedes aplicar a tu entorno físico, a tus hábitos, a las tradiciones, y hasta a tu agenda. No te dejes llevar por la inercia de “lo de siempre”, revisa tus actividades y tus tradiciones para suprimir lo que no te interesa y tener más tiempo y energía para lo que más te gusta.

Para más inspiración puedes visitar el blog de [ValeDeOro](#) o leer la guía completa de como incluir el [minimalismo en tu vida diaria](#). Y si necesitas ayuda práctica en despejar el caos de tu casa o de tu vida, no dudes en [ponerte en contacto conmigo](#): juntos encontraremos una solución. En persona o por Skype.

**¡Felices fiestas!**



Foto: m\_hoyos / flickr

## Sobre la autora

### Valentina Thörner da Cruz

Valentina es experta en minimalismo aplicado y consumo responsable. Escribe en el blog [Valedeoro – Sostenibilidad y Minimalismo](http://valedeoro.es) (<http://valedeoro.es>) sobre la importancia y las maneras de salvar el planeta y la propia felicidad con una vida privada y profesional más simple y más satisfactoria.

Como *personal organizer* apoya a personas que quieren simplificar su vida y cambiar su propia relación con el consumismo y los objetos que les rodean. Para saber más sobre su trabajo, puedes visitar su página profesional <http://valedeoro.com>.

Valentina ha publicado varios manuales minimalistas gratuitos en su blog (<http://valedeoro.es/libros>). Un recorrido completo por la filosofía minimalista como filosofía de vida encontrarás en su libro “[Minimalismo Anticrisis](http://minimalismoanticrisis.com)” (<http://minimalismoanticrisis.com>)

Valentina es alemana afincada en Barcelona. Si quieres contar de tu experiencia puedes mandar un email a [val@valedeoro.es](mailto:val@valedeoro.es) o contactar con ella en [@valedeoro](https://twitter.com/valedeoro)

