

# MANUAL CCFC

## Para

# Boas Festas

# Sem Consumismo

Dicas para não embarcar no  
consumismo de final de ano



Uma oferta dos seus defensores  
ativistas e autores favoritos

---

**Campaign for a Commercial-Free Childhood**  
c/o Judge Baker Children's Center  
53 Parker Hill Avenue, Boston, MA 02120 3225  
CCFC@JBCC.Harvard.edu

[www.commercialfreechildhood.org](http://www.commercialfreechildhood.org)



**Susan Linn** é Doutora em Educação, diretora e co-fundadora da *Campaign for Commercial-Free Childhood* do Centro para Crianças Judge Baker. É mãe e avó, e autora do livro *The Case for Make-Believe: Saving Play in a Commercialized World*.

## Como Achar Tempo e Espaço Livre de Consumismo Tradições de Família

Um bom jeito de combater o consumismo durante as festas de final de ano é criar atividades que realmente expressem o espírito, a cultura e o significado social da época. Encontre tempo para ler para as crianças contos de sua tradição cultural, prepare comidas típicas da época, envolva seus filhos efetivamente mais em dar do que em receber. Quando desviamos o foco e a energia da família do consumismo das festas, podemos criar tradições familiares que se tornam momentos inesquecíveis e ansiosamente aguardados todos os anos.

Quando minha filha tinha dois anos, decidimos nos reunir para ir ao mercado e comprar ingredientes para uma ceia festiva que seria entregue a uma cozinha comunitária local. Divertimo-nos muito escolhendo os alimentos, e a experiência concreta de adquirir uma ceia para uma família sem posses, nos levou a conversar sobre fome, pobreza, e como devemos ser gratos pelo que temos. Isto foi se aprofundando e ficando mais complexo à medida que minha filha crescia.

## Colocar a Necessidade do Outro Acima de Nossas Vontades

Um modo de lutar contra o consumismo excessivo e sentir o verdadeiro espírito das Festas é fazer com que a troca de presentes mude de foco, isto é, deve refletir menos a satisfação de desejos pessoais, e estar mais voltada para o preenchimento das necessidades dos outros. Procure uma família com menos recursos do que você e dê a eles presentes de que precisam. Há mais de dez anos nossa família vem atuando como família “postiça” de duas outras famílias que moram próximo de nossa casa, no centro da cidade de New Haven. Uma das famílias é sustentada pela avó, que cria seus netos, e a outra é sustentada por uma mãe chefe de família. Nossa filha orienta a neta mais velha da primeira família, e nosso filho vem orientando o único filho da segunda. Durante o ano todo, especialmente durante as Festas, nos propomos a identificar as carências de nossas “famílias” e fazer o possível para atendê-las.

Nós e nossos filhos ficamos com menos do que gostaríamos, mas isto permite que nossas famílias “postiças” tenham mais daquilo de que realmente precisam. E assim, ficamos muito satisfeitos.



**Enola Aird**, Doutora em Direito, é mãe, ativista, diretora do *The Motherhood Project*, e autora do livro *Watch Out for Children: A Mother's Statement to Advertisers*.

## Compre Verde, Compre Justo, Compre Local, Compre Usado e Compre Menos



**Dr. Allen Kanner** é psicólogo clínico e membro fundador do CCFC.

Pai, colunista da Revista *Tikkun*, e coeditor dos livros *Psychology and Consumer Culture*, e *Ecopsychology*.\*

As Festas de final de ano são celebradas desde sempre. O momento mágico do solstício de inverno nunca deixa de nos maravilhar: aquele momento em que o sol dá início a seu longo retorno. Todos sabem que o consumismo corporativo das Festas transformou esse tempo precioso em um momento de prazeres materiais, de comprar e comprar. Para resgatarmos esse momento, em pleno inverno podemos “comprar verde, comprar (de comércio) justo, comprar perto de casa e, acima de tudo, comprar menos”.

Também podemos surpreender nossas crianças com presentes originais. Que tal uma semana sem televisão, digamos de 20 a 27 de dezembro? Talvez elas demorem um pouco para se acostumarem com a idéia, mas as vantagens são enormes. De repente, surge mais tempo para curtirmos a intimidade entre nossos familiares; ganhamos espaço de calma em todas suas nuances, plantamos uma sementinha que pode render mais tempo longe da TV pelo resto do ano.

Reconquistamos o espírito das Festas.

### Boas Festas sem TV

Parece que à medida que se aproximam as Festas de final de ano, o tempo nunca é suficiente. Na correria, entre reuniões especiais, cozinhar, fazer as compras, pacotes, viajar ou arrumar tudo para receber a família e amigos, as exigências impostas pela época podem ser enormes.

Um jeito de controlar o caos e achar mais tempo é desligando sua TV. No começo você encontra meia horinha aqui e ali, que você nem sabia que existia: meia hora depois do jantar para escrever alguns cartões de boas festas, quinze minutos para ler seu conto favorito para seus filhos, até mesmo dez minutinhos para preparar um chocolate quente, relaxar e ler antes de dormir, ou mesmo conversar com seu companheiro.

E como você está livre do barulho dos comerciais, dos constantes “furos de reportagens” e de outros blábláblás que chegam toda a hora até você pela telinha, poderá também conseguir mais paz de espírito. Vai levar um tempinho até que você acostume com esse silêncio. Se no princípio você achar que está tudo muito quieto, coloque uma música.

E o resto da família, qual será a reação deles?

Pode ser que protestem, no começo, mas você pode ocupar parte do tempo extra que vai ter agora jogando jogos de tabuleiro, de cartas, montando quebra-cabeças com eles; ou juntar a turma para dar uma caminhada. Até os adolescentes gostam de passar mais tempo com seus pais.

Neste final de ano, você merece mais do que a TV tem a oferecer – curta sua família e amigos sem pausa para o comercial!



**Karen Lewis** é mãe, ativista e assistente de projeto do Tobacco Prevention Project, da National School Boards Association.



## Presentes que Realmente Demonstram seu Afeto

Gosto de dar a meus netos presentes que não se compram em lojas e que mostram como me importo com eles e com seus interesses. Eis alguns dos presentes que dei a eles ao longo dos anos:

Quando meu neto Jackson tinha dois anos, fiz para ele um livro. Organizei algumas fotos suas, que mostravam o que mais gostava de fazer: fotos dele brincando com uma bola maior do que ele, subindo e descendo os degraus da escada, e no escorregador do parquinho. Escrevi sob cada foto uma legenda que descrevia como ele adorava fazer o que a foto mostrava.

Para meu neto Miles, que aos três adorava brincar com massinha, preparei massinha seguindo uma receita caseira que lhe dei de presente, juntamente com uma caixa de “ferramentas” – faquinhas de plástico, um espremedor de alho e moldes de madeira para decorar a massinha.

No último Natal, minha neta Isabella de dezoito meses, andava fascinada por bolsas e seus conteúdos, particularmente as carteiras. Por isso, dei a ela uma bolsa bem grande, onde coloquei um pente, um bloco de notas, um porta moedas com moedas grandes, um celular velho, e uma carteira com cartões de crédito vencidos que ela adora separar e empilhar.

**Nancy Carlsson-Paige**, Doutora em Pedagogia, é Professora de Pedagogia da *Universidade de Lesley*. Mãe e avó, autora do livro *Taking Back Childhood: Helping Your Kids Thrive in a Fast-Paced, Media-Saturated, Violence-Filled World*.

## A família Kasser e seus Cupons de Natal

Na véspera de Natal, minha esposa e eu nos sentamos para desenhar e pintar pequenos cupons de vale-presentes para nossos dois filhos. Em alguns desses cupons escrevemos que podem comer sobremesa, mesmo se não quiserem comer fruta ou legumes no jantar; em outros há permissão para ficarem 15 minutos além do seu horário habitual de dormir; em outros, que estão liberados de arrumarem suas coisas depois de brincar, e outros com permissão para que nos interrompam, a mim e minha esposa, para pedir que leiamos para eles ou participemos de algum jogo ou de brincadeira da escolha deles. Para seus aniversários, costumamos lhes dar cupons de “Dia de Diversão com Papai”, que lhes permitem planejar o que quiserem fazer nesse dia. Atualmente, nossos meninos também nos dão cupons de presente: minha esposa e eu já recebemos cupons para massagens nas costas, se responsabilizando pela retirada dos restos de cozinha para a composteira, e até “um dia livre das briguinhas deles”.



**Dr. Tim Kasser** é professor assistente de Psicologia do *Knox College*. É pai e autor do livro *The High Price of Materialism*.



**Dr. Diane Levin** é professora de pedagogia do *Wheelock College*, e cofundadora do CCFC. É mãe e coautora de *So Sexy So Soon* e cofundadora da TRUCE.

## Presentes que Estimulam Brincadeiras Criativas

Nos últimos 14 anos, trabalhei com a TRUCE (Professoras que Resistem aos Entretenimentos Infantis Nocivos), organização de professores de pré-escola da região de Boston, que prepara o Manual de Orientação sobre Brinquedos, o [“TRUCE Toy Action Guide”](#), que oferece informação para que as famílias possam tomar decisões informadas sobre a qualidade dos brinquedos comprados no Natal, para as crianças. Há muitos brinquedos por aí que não atendem aos melhores interesses das crianças, chegando mesmo a atrapalhar o brincar, o aprendizado e o desenvolvimento delas. Entre eles se encontram muitos brinquedos de mídia, eletrônicos, ligados à violência e à erotização.

Geralmente, quando presenteamos as crianças, gastamos muito em brinquedos industrializados. Nestes tempos difíceis da economia, o Manual TRUCE deste ano sugere que façamos “presentes de Caixa de Sapatos”, um modo atraente de promover a qualidade das brincadeiras e que você pode facilmente criar a custo bem baixo. Os presentes “de caixa de sapatos” são coleções de pequenos itens familiares, organizados em torno de um tema de brincadeiras, atraentes como jogos de banheira, de resgate, massinha para modelar (que você mesmo prepara em casa). Os presentes “de caixa de sapatos” provam que brinquedos caros em embalagens sofisticadas não são o único modo de promover brincadeiras de qualidade.

## Presenteie Seu Tempo

Sua presença supera qualquer presente. Mais do que qualquer brinquedo passageiro, seus filhos estão ávidos por tempo e atenção. Assim, permita que eles se esbanjem com sua presença. Se você não vive com seus filhos, faça-se presente por meio de comunicação pessoal e tradições, em vez de tentar “compensá-los” com uma enxurrada de presentes.

Em lugar de dar a sua filha a última novidade em eletrônica, dê-lhe seu tempo (e certifique-se de manter os compromissos assumidos). Eis como:

- 1- Façam um passeio juntos
- 2- Comprometa-se a passar uma hora sozinho com ela toda a semana, durante todo o ano. Para várias idéias interessantes, consulte o *The Dads & Daughters Togetherness Guide: 54 Fun Activities to Help Build a Great Relationship*.
- 3- Façam juntos artesanatos para decoração, entretenha-a com histórias sobre as Festas de sua infância.
- 4- Escolha um dia de hoje até o Natal para observá-la com imparcialidade. Observe-a durante todo o dia, tome consciência de como ela é especial e impar. No final do dia, escreva sobre o que você mais gosta nela e a presenteie com essa lista no Natal.



**Joe Kelly** – *The Dad Man* (O Homem Pai)  
É pai, palestrante, escritor, blogger, ativista e consultor, autor de *Dads and Daughter: How to Inspire, Understand, and Support Your Daughter When She's Growing Up So Fast*



**Nathan Dungan** é fundador do *Share Save Spend* e autor de *Personal Finance: A Lifetime of Responsibility*, um livro para alunos de colegial.

## As Decisões que Tomamos com o Nosso Dinheiro Podem Mudar o Mundo

Numa agitada tarde de outono de 1994, eu era um jovem consultor financeiro na Filadélfia, OS, prestes a ter uma experiência transformadora, durante uma conversa com meu bom amigo Bill.

Eis, basicamente, o que se passou. Bill e eu estávamos almoçando juntos, ao mesmo tempo em que seus sogros, Trudy e Sam, quebravam a cabeça para administrar o festival de presentes que dominava a celebração de Natal com toda a família. Estavam preocupados com o impacto que isso tudo causava em seus netos.

Encontraram uma solução: contrapor o “tudo prá mim” com um simples ato de gratidão. Além do presente, cada neto recebeu um “cheque para compartilhar”. Eis como funcionava: O “cheque para compartilhar” de Trudy e Sam, no valor de US\$25, vinha todo preenchido exceto o nome do destinatário. Fora deixado em branco de propósito, para que cada neto destinasse o dinheiro para a obra assistencial de sua admiração. O melhor é que funcionou!

Atualmente, meus netos usam seus “cheques para compartilhar”, juntamente com seu próprio dinheiro, para fazer diferença no mundo. Este é um gesto simples e elegante de mudar a ênfase do “eu quero, JÁ!” das Festas de Final de Ano.

Já contei essa história a milhares de pessoas em todo o país, e sua reação é sempre a mesma: acham a idéia genial!  
Concordo plenamente.  
Porque você não tenta?

### Links

Queremos ouvir você! [Envie-nos suas estratégias para as Festas de Final de Ano Livres de Consumismo](#)

Aja! [Diga aos Fabricantes de Brinquedos que Devem Dirigir suas Mensagens Comerciais aos Pais e não às Crianças](#)

[TRUCE Toy Action Guide 2008 - 2009](#)



Campaign for a Commercial-Free Childhood  
Campanha para uma Infância Livre de Consumismo

[www.commercialfreechildhood.org](http://www.commercialfreechildhood.org)



Tradução - Eliana Stella