

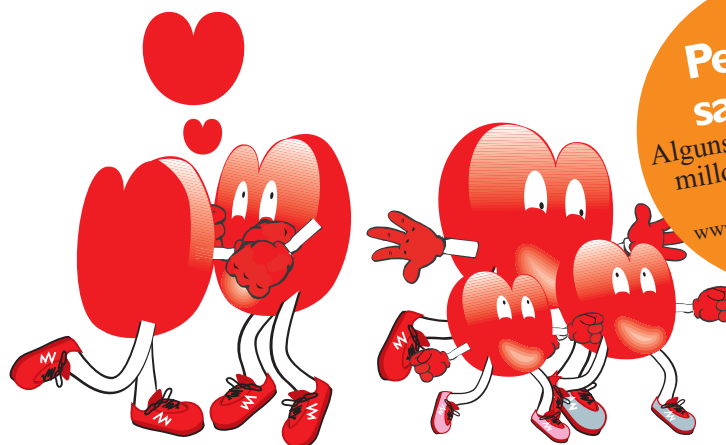
Sabies que?

Les expressions físiques d'amor (carícies, somriures, abraçades, mirades, gestos, etc) ajuden durant els primers anys de vida a què els nens se sentin segurs, estimats i pertanyents a un grup.

Els comportaments i estats d'ànim dels nens petits estan controlats per les emocions, que en aquestes edats són especialment inestables.

A mesura que creixen, adquireixen un major control sobre les emocions gràcies, en part, a l'acció dels adults.

Els adults els ajudem a mantenir les emocions sota control i a reduir la intensitat amb què viuen calmant-los, consolant-los i contenint la impulsivitat de les seves reaccions, i ho que és més



Per +
saber-ne

Alguns suggeriments per millorar la vinculació afectiva
www.programasi.org/portal/1584/sabermas.aspx

important: estimant-los incondicionalment.

És important que en aquestes edats els nens aprenguin que l'amor no és una moneda de canvi, que no necessiten fer res per tal de que els seus pares els estimin, i que enfadar-se amb una persona no vol dir que se la deixi d'estimar.

Aquests aprenentatges formaran la base d'una autoestima positiva, que afavorirà el seu desenvolupament personal i

social en el futur.

Primer cal tenir en compte que crear uns lligams afectius saludables amb els fills no és només qüestió de dedicar-hi més temps, sinó de buscar la qualitat d'aquestes relacions. És a dir, no n'hi ha prou amb què estem a prop d'ells físicament durant un cert temps, sinó que cal que hi hagi una relació dual adequada, de comunicació i d'expressió dels sentiments.

Què fem?

Cap de setmana de les abraçades. Aquest cap de setmana heu d'abraçar el vostre fill sempre que voleu, i animar-lo per a què també us abraci quan ho senti, però no una abraçada qualsevol, sinó una de veritat, intentant expressar-li els vostres sentiments. La podeu acompanyar amb petons, carícies, mirades, gestos... Tant si us sentiu feliços com si esteu tristos. No importa si esteu al carrer o a casa, amb amics, familiars o només amb l'infant.

Potser les vostres abraçades també tindran conseqüències entre les persones que us envolten.

Què booo !!!!
Pizza de verdures
amb base de
tortilla mexicana

4
pers.

Elaboració

Posar una capa de salsa de tomàquet sobre la base de la tortilla

Posar-hi a sobre verdures sofregides, bolets, etc.

Escórrer la mozzarella, tallar-la i posar-la sobre les verdures.

Coure la pizza 5 minuts al forn a 220°C, només fins que el formatge es fongui.

Es pot decorar amb olives, anxoves, etc.

Ingredients

4 tortillas mexicanes
100 g de salsa de tomàquet
250 g de verdures

sofregides o d'escalivada
200 g de mozzarella
Olives
Anxoves

