MammaMag

...Dalle mamme per le mamme

Io Mamma

ABITUARE LA FAMIGLIA
AL BACK TO SCHOOL

EDUCARE I BAMBINI
CONTRO IL RAZZISMO

RIFLESSIONI SUL
REINVENTARSI

Focus

IL BILINGUISMO
INFANTILE

PREPARIAMOCI PER LA SCUOLA
EMOTIVAMENTE

ALIMENTAZIONE SANA
MOTIVIAMO LE NEOMAMME!

CONOSCI TUO FIGLIO
CON L'ASTROLOGIA

Lifestyle

SICUREZZA NON SOLO IN AUTO
SEGGIOLINI PER LA BICI

KIDS FACTOR
LIBERA LA CREATIVITÀ

MODA PER BAMBINI
BY TÜNDEM

Sport

CORSA CON I FIGLI
ESPERIENZA DA PROVARE

COSA FARE E NON FARE PER
CORRERE IN GRAVIDANZA

FREE PRESS

ilclubdellemamme

Presenta

MAMMERUN

15 SETTEMBRE 2019

GIARDINI MARIO PAGANO
5/2 KM DI CORSA/PASSEGGIATA
NON COMPETITIVA
APERTA A TUTTI

ORE 10:00 RITROVO
ORE 11:00 APERTURA ATTIVITÀ
DI ANIMAZIONE PER BAMBINI

CON IL PATROCINIO DEL

Milano

Comune di Milano

MAMME RUN

H Biz 2ness

MammaMag

NUMERO 6 - ANNO I
SETTEMBRE / OTTOBRE 2019

Direttore Responsabile Franco Zanetti

Caporedattore Mariangela Mango

Vicecaporedattore Francesca Canale

Art Director Carlo Alfieri

Redazione
Elisa Nani, Benedetta Risso, Vittorio Sassudelli

Contributi
Giorgia Conte, Debora Conti, Kathy Moulton, Azzurra Miotto, Lorenzo Natolino, Giorgio Rondelli, Annabell Sarpato, Michela Pezzali, Alessandra Verde, Ludovica Turchetti.

WEB & SOCIAL
Seguici e sfoglia il magazine su:
mammamag
ilclubdellemamme
allattando

Editore e pubblicità
H2Bizness
Viale Renato Serra,16 - 20148 Milano
Tel: 02 49543090/91 - info@h2bizness.it

Stampa
PressUp - Via La Spezia, 118/C 00055 Ladispoli RM
Tel. 076-15.27.351

Distribuzione
MammaMag è una free press distribuita in ludoteche, scuole, centri medici, e locali selezionati.
Per l'elenco completo contattaci

Mammamag è una testata registrata al Tribunale di Milano n. 186 del 27/06/2018

Tutte le immagini riprodotte su questa rivista sono pubblicate ai sensi di legge. Alcune delle immagini dove non compare l'autore nè in gerenza nè in pagina, sono state liberamente tratte dal web e sono quindi di dominio pubblico. Nel caso l'autore, di cui non conosciamo il nome, ne vantasse la proprietà potrà rivolgersi alla direzione (info@mammamag.it) che ne prenderà atto mediante la documentazione presentata regolarmente dall'autore e deciderà insieme all'autore se rimuovere immediatamente l'immagine dall'archivio fotografico.

Editoriale

Ciao Mamme!!!

Si ricomincia... vacanze finite, ma le mamme le vacanze le fanno davvero?

In ogni caso siamo pronte a ripartire e il nostro nuovo numero di MammaMag dà spazio anche al back to school!

Tanti altri temi, come consueto, vicini al mondo delle mamme, dei bimbi e delle famiglie...

In quest'uscita parliamo di razzismo: come educare i nostri bimbi al rispetto, di alimentazione sana: le neo-mamme devono essere motivate, sicurezza in bici: seggiolini per le due ruote... e molto altro.

Moda, bilinguismo infantile, correre in gravidanza e con i bimbi, non solo PER loro, ma anche CON loro, sono solo alcuni dei tanti spunti che troverete su queste pagine!

Buona lettura e continuate a scrivere a redazione@mammamag.it per qualsiasi informazione, suggerimento, richiesta, proposta...

Francesca

In Copertina
Kathy Moulton

CRY Babies
Magic Tears
ENTRA NEL MAGICO MONDO DELLE #CRYBABIESMAGICTEARS #WOWCHEGIOCO
SEGUICI IN TV E NEL NOSTRO CANALE
kitoons
YouTube
Bloopies
E' L'ORA DEL BAGNETTO CON BLOOPIES!
#BLOOPIES #AMICIDELBAGNETTO

08 ABITUARE LA FAMIGLIA AL BACK TO SCHOOL

10 MAMICLUB.IT MILANO

12 EDUCARE I BAMBINI CONTRO IL RAZZISMO

14 RIFLESSIONE SUL "REINVENTARSI"

16 NON È PIÙ BANANA QUELLA CHE SI SPEZZA

28 KIDS FACTOR LIBERA LA TUA CREATIVITÀ

20 ALLURE DOMESTIC STAFF RICERCA E SELEZIONE

22 SICUREZZA NON SOLO IN AL SEGGIOLINI PER LA BICICLETT

24 MAMMEINCUCINA LA PATATA VIOLA

26 MODA PER BAMBINI BY TÜNDEM

30 IL BILINGUISMO INFANTILE

32 PREPARIAMOCI PER LA SCUOL EMOTIVAMENTE!

34 ALIMENTAZIONE SANA MOTIVIAMO LE NEOMAMME!

36 DISPRASSIA EVOLUTIVA E PREREQUISITI DELL'APPRENDIMEN

38 CONOSCI TUO FIGLIO CON L'ASTROLOGIA

40 CORRERE IN GRAVIDANZA

42 CORRI CON I TUOI FIGLI

www.ileoncini.it

CI VOGLIONO CIRCA SESSANTA GIORNI PER ABITUARE LA FAMIGLIA AL BACK TO SCHOOL

I BAMBINI DOVRANNO RICOMINCIARE AD ALZARSI PRESTO E FARE COSE COME LEGGERE E INDOSSARE VESTITI VERI E NESSUNO SARÀ FELICE.

di **Georgia Conte**

Ho letto da qualche parte che ci vogliono più di sessanta giorni per iniziare una nuova routine o uno stile di vita. Non ne sono così sicura da quando ho visto i miei figli impiegare esattamente 2 secondi per abituarsi alla libertà delle vacanze estive. I miei figli si sono subito abituati al risveglio lento, il vestirsi e il lavarsi altrettanto lento, al non avere orari, scadenze particolari, appuntamenti (se non quelli al parco giochi con gli amici) il primo giorno di vacanza. Ma abituarsi all'inizio della scuola non sarà lo stesso e per esperienza so che ci metteranno all'incirca un mese, o meglio che tutta la famiglia ci metterà all'incirca un mese, per inserirsi nuovamente in questa routine. I bambini dovranno ricominciare ad alzarsi presto e fare cose come leggere e indossare vestiti veri e nessuno sarà felice. E onestamente, anche dopo un mese dall'inizio dell'anno scolastico so che ci troveremo ancora in difficoltà. Non c'è niente come il primo mese di scuola per sconvolgere la vita di mamme e bambini.

Perchè in quel primo mese una mamma si ritrova a dover pianificare l'intero anno fatto di mille attività extra-scolastiche da incastrare. Certo, il primo giorno di scuola è sempre eccitante con le sue promesse di un nuovo inizio e la possibilità di mettere ordine nella nostra quotidianità con orari prestabiliti. Ma poi la realtà inizia e ci rendiamo conto che ci alziamo alle prime luci dell'alba per preparare colazioni e merende e una montagna infinita di scartoffie prende residenza permanente sul nostro tavolo della cucina. Per non parlare poi del convincere i nostri figli ad andare a letto ad un orario ragionevole.

E quando tu mamma pensi di poter riassaporare un briciolo di libertà lasciando i tuoi figli a scuola, ti ritrovi immediatamente imprigionata dentro orari rigidi da rispettare, rapporti interpersonali da gestire, i primi malanni di stagione da curare. E quando poi ti sarai nuovamente abituata, ci saranno le vacanze di Natale....e dovrai ricominciare tutto da capo.

CRY Babies
Magic Tears
LE CRY BABIES MAGIC TEARS
VIVONO IN UN MONDO MAGICO
BASATO SU AMICIZIA, GIOCO DI SQUADRA
E RISPETTO DELLA DIVERSITÀ.
SEGUI
GLI EPISODI DELLA
NUOVA STAGIONE
YouTube
E SCOPRI LA LINEA
GIOCATTOLO.

MaMiClub.it
MILANO

Federica e Paola Migliorini hanno creato MaMi Club – Il Club delle mamme di Milano per le Mamme di Milano – con l'obiettivo di sostenere ed accompagnare tutte le donne durante il loro nuovo percorso: dalla gravidanza, ai primi mesi di vita del bimbo ma anche negli anni a seguire. Le due sorelle credono fortemente nel potere della condivisione e dell'aiuto reciproco.

Ogni giorno nel gruppo Facebook MaMi Club (Mamme MILANO), da loro gestito personalmente, si manifestano esempi concreti di solidarietà. Mamme che spesso non si conoscono tra loro impiegano il loro tempo per supportare altre donne che si espongono e chiedono consigli. Oggi la community conta più di 22.000 iscritte e continue richieste di adesione, perchè MaMi Club è diventato un punto di riferimento per le neo mamme ma non solo.

Per rendere più semplice la vita delle mamme hanno creato un sito internet MaMiClub.it dove le mamme possono iscriversi gratuitamente. Grazie a mamiclub.it le mamme di Milano trovano in pochi clic tutto quello di cui hanno bisogno per loro e per i loro piccoli. Possono trovare numerosi servizi come medici e professionisti certificati sino a corsi, feste, palestre e negozi a condizioni agevolate grazie alla MaMi Card.

I maggiori player nel campo della prima infanzia sostengono attivamente MaMi Club e riservano alle mamme trattamenti speciali, sconti e opportunità uniche. Ma MaMi Club non è solo online, ogni settimana vengono organizzati eventi gratuiti che danno alle mamme l'occasione per socializzare ma anche confrontarsi con dei professionisti o vivere esperienze esclusive. A partire da settembre sono in programma moltissime novità e attività sempre gratuite non solo per le mamme ma anche per i bimbi, per chi se ne occupa e per tutta la famiglia!

Come fare per restare sempre aggiornati sulle attività di MaMi Club? Iscriviti al sito www.mamiclub.it e visita la sezione Eventi oppure segui i profili Instagram @federicamamiclub e @paolamamiclub per scoprire in anteprima tutte le iniziative riservate alle mamme del Club.

MaMi Club

CONTATTI:
Info@mamiclub.it
Gruppo Facebook: MaMi Club (Mamme MILANO)
Pagina Facebook: MaMi Club www.mamiclub.it

IL DENTISTA DEI BAMBINI

SAI CHE IL TUO BAMBINO HA UN DENTISTA SPECIALE?

NEI CENTRI "MY DOC-IL DENTISTA DEI BAMBINI" I TRATTAMENTI DEDICATI AI BAMBINI SONO DIVERSI RISPETTO AI GRANDI...

Visita il nostro sito :

www.ildentistadeibambini.it

38 CENTRI IN TUTTA ITALIA

EDUCARE I BAMBINI ALL'INCLUSIONE E A LOTTARE CONTRO IL RAZZISMO

di **Annabell Sarpato**
PSICOLOGA

Che tristezza dover scrivere un articolo di questo tipo. D'altronde, però, forse, in questo periodo è anche molto importante. E' importante assumersi la responsabilità di esprimersi su cosa sia giusto o meno insegnare ai bambini. Le parole "giusto" o "sbagliato", in realtà, non vanno quasi mai bene. Poche volte si può affermare che qualcosa sia totalmente giusto o completamente sbagliato. Quando si parla di razzismo, però, è uno di questi casi. Qui è molto importante schierarsi e prendere posizione. E' fondamentale educare i bambini all'inclusione, aiutandoli a valorizzare le differenze e non a temerle. La lotta contro il razzismo parte anche (e soprattutto) dall'educazione che vogliamo dare alle nuove generazioni.

COSA E' IL RAZZISMO?

L'enciclopedia Treccani definisce il razzismo come` una "concezione fondata sul presupposto che esistano razze umane biologicamente e storicamente superiori ad altre razze. È alla base di una prassi politica volta, con discriminazioni e persecuzioni, a garantire la 'purezza' e il predominio della 'razza superiore". Ovviamente, sembra banale dirlo, ma forse è sempre utile ricordarlo, la divisione dell'umanità in razze, alcune delle quali superiori ad altre, è priva di qualsiasi fondamento. Molte volte, però, sembriamo dimenticarci dell'infondatezza di questa teoria e vediamo la nostra cultura e il nostro modo di essere e di vivere come migliore degli altri. Questo, anche se fatto in maniera inconsapevole, può essere molto pericoloso, perché trasmette ai bambini l'idea che al mondo ci sono persone migliori e altre peggiori, e che possiamo riconoscerle per una semplice caratteristica (colore della pelle, religione, luogo del mondo da cui provengono).
Educare i bambini all'inclusione significa aiutarli a superare pregiudizi e stereotipi. O, meglio, educarli senza pregiudizi e stereotipi. E, per farlo, dobbiamo essere noi adulti a superare quegli schemi mentali semplicistici con cui, a volte, ci troviamo a guardare il mondo. La tendenza, a volte, è quella di dividere il mondo in categorie e di attribuirvi determinate caratteristiche. Da qui, ogni persona che, a nostro avviso, rientra in quella categoria, avrà quelle specifiche peculiarità. A livello di economia di pensiero, questo processo è sicuramente veloce e parsimonioso, ma è altrettanto fuorviante e pericoloso. Categorizzare le persone per il colore della pelle o per il loro credo religioso non solo è scorretto, ma è anche terribile, perché annulla l'individualità della singola persona. E la storia dovrebbe insegnarcelo.

COME EDUCARE I BAMBINI ALL'INCLUSIONE?

Come è possibile parlare di razzismo in un mondo che va sempre di più verso la multiculturalità? Purtroppo, invece, è proprio così.` Per evitare di crescere bambini e ragazzi chiusi e pregni di pregiudizi e stereotipi, dunque, è importante riflettere insieme su come insegnare ai

bambini a non aver paura del mondo. L'inclusione è una delle cose che non si spiega a livello teorico. O meglio, non solo. L'unico modo per educare i bambini all'inclusione è l'esempio. L'esempio quotidiano, infatti, è l'unico (e potentissimo) strumento che gli adulti hanno per dimostrare che ognuno di noi è unico e diverso e che non è possibile giudicare le persone dal loro paese di provenienza o dalla loro fede religiosa. L'unico modo che i bambini hanno per cogliere la bellezza delle differenze è viverle in maniera naturale e serena, senza pregiudizi. E, qui, diventa fondamentale il ruolo dell'adulto.

ATTENZIONE ALLE PAROLE CHE USIAMO

Purtroppo, non sono passati tanti anni da quando la cultura europocentrica promuoveva il diritto di andare a colonizzare Paesi ritenuti inferiori. Per l'Italia, stiamo parlando del 1960. Nemmeno 60 anni fa. E, nonostante gli orrori della Seconda Guerra Mondiale e altri genocidi molto recenti di cui abbiamo diretta testimonianza, nel nostro modo di pensare, purtroppo, ritroviamo tanti modi di dire o frasi di ideologia razzista. Tante volte li diciamo senza pensarci. Anche senza un vero e proprio intento xenofobo. Ma ai bambini questo non importa. I piccolo ascoltano e imparano. I bimbi e i ragazzi imparano a leggere il mondo dalle parole dei grandi. E' da qui, infatti, che possono possono iniziare ad "esplorare" quello che c'è fuori dalle mura domestiche un po' più equipaggiati. Quindi è molto importante il ruolo dell'adulto nell'educare i bambini all'inclusione, per fornire delle lenti per leggere la realtà senza pregiudizi e stereotipi.

IL RUOLO DI MEDIA E SOCIAL

Oggigiorno, un ruolo centrale nella vita dei bambini e dei ragazzi sono sicuramente i mezzi di informazione. Purtroppo, non sempre si può avere un controllo sui contenuti che Internet e Tv propongono. `E, sempre più spesso, la direzione dei mass media non sembra andare verso l'importanza di educare i bambini all'inclusione. Anzi. Per i bimbi, però, quello che si dice in televisione è la verità e, dunque, ha un valore. Come genitori ed educatori, è importante educare i bambini all'inclusione insegnando un pensiero critico di fronte ai servizi dei telegiornali, ai post di Facebook e ai commenti degli opinionisti. Occorre allenare i bambini a riflettere sulle notizie. E' importante parlarne, discuterne insieme. Questo è un bel lavoro che si può fare non solo a scuola, ma anche quotidianamente a casa.`

IL RAZZISMO NON E' SOLO VIOLENZA FISICA

Ero indecisa sul titolo da dare all'articolo. Non mi piaceva scrivere "Come insegnare ai bambini a non essere razzisti" perché mi dava l'idea di una tendenza naturale del bambino ad avere paura del diverso. In realtà, non è così, perché la caratteristica del colore della pelle, ad esempio, è una caratteristica saliente connotata culturalmente. Come dire, tutti noi abbiamo colori dei capelli diversi, ma nessuno lo usa come elemento discriminatorio. Anche il titolo "Educare i bambini all'inclusione" non mi convince pienamente, perché l'obiettivo non credo debba essere solo quello o, almeno, non a lungo termine. Mi piace di più pensare alla convivenza serena e tranquilla, armoniosa, costruttiva. Una realtà dove le differenze non vengono negate, ma valorizzate e lette come elemento di risorsa e crescita. Per fare questo è importante ricordarci che quando si parla di razzismo non si intende solo la violenza fisica. La lotta al razzismo è una rivoluzione culturale.`Il razzismo è fatto di parole, sguardi, messaggi più o meno espliciti. Ma anche frasi e modi di dire che, spesso, si usano quotidianamente. Senza rendercene conto, ma di una violenza allucinante. Ed è importante rendersene conto per evitarli.

L'IMPORTANZA FONDAMENTALE DELL'ESEMPIO

E' fondamentale, dunque, essere noi adulti a offrire l'esempio per contrastare la `discriminazione. Genitori, educatori e insegnanti, ma non solo. Tutti noi adulti, in quanto responsabili delle nuove generazioni. Come? Mostrandoci curiosi verso il mondo. Sicuramente viaggiare, leggere, studiare sono modi molto utili per aiutare i bambini a sviluppare un'apertura mentale per cui la diversità può essere concepita come risorsa. Ma non occorre necessariamente studiare trattati di storia o viaggiare dall'altra parte del Mondo. Può essere utile, ma non basta. E' l'atteggiamento che mostriamo verso il nuovo a fare da imprinting ai bambini. E' vedendoci curiosi, e non spaventati, di fronte alle differenze a educare i bambini all'inclusione e insegnare loro a lottare contro il razzismo.

Dott.ssa Annabell Sarpato, Psicologa
www.annabellsarpato.com - sarpato.annabell@tiscali.it
Tel: 3477142893

RIFLESSIONE SUL "REINVENTARSI" BASATE SU UNA STORIA VERA

Carissime amiche, vorrei condividere con voi alcuni momenti della mia vita che mi hanno portato a "reinventarmi". Entrare nel mondo del lavoro non è un'impresa facile da realizzare e molte di noi non riescono a mettere in pratica quello che per tanti anni hanno studiato, ritrovandosi a svolgere mansioni non sempre adatte a loro.

Le mie esperienze lavorative sono state molteplici e l' essere incline alle relazioni mi ha portata a fare la cameriera in un bar ed in una pizzeria negli anni degli studi e dopo il diploma come Perito Informatico ho studiato per il patentino da Agente Immobilire lavorando per ben 4 anni in un' importante Agenzia della mia città...Piacenza. Il mercato immobiliare ha visto arrivare la crisi e io da donna che avrebbe voluto creare una famiglia mi sono cercata un lavoro dove avrei avuto ferie e malattia pagate e stipendio a fine mese. Ho lavorato così per 10 anni nell' ufficio Reclami di una grande ditta di trasporti svolgendo un'attività che mi dava soddisfazioni e questo mi ha fatto pensare che sarebbe stata la mia quotidianità per molto tempo, ma non ho mai smesso di pensare e cercare di progettare qualcosa di mio!

Mi è sempre piaciuto essere indipendente e potermi gestire da sola, sono un Toro, ma sapere di avere una famiglia solida e ricca d' Amore alle spalle mi ha sempre fatta sentire al sicuro in tutte le mie scelte. Un giorno

accadde che l'azienda per la quale lavoravo ha deciso di spostare la propria sede nel milanese ed io, essendo nel frattempo diventata mamma, ho dovuto rinunciare al tanto amato "posto fisso".

È a questo punto della mia vita che ho deciso di REINVENTARMI!
Chi mi conosce sa che mi è sempre piaciuto vestirmi in modo elegante ma allo stesso tempo semplice con un'attenzione speciale per i particolari. Da qui a trasformare questa passione nella mia attività il passo è stato breve. Ecco che nasce BEBOLL, una linea di abbigliamento per tutta la famiglia.

Cosa c'è di più bello di poter vedere realizzato un capo partendo dalla scelta della stoffa e del modello?
Questa è la nostra forza ed ecco che quel capo che abbiamo tanto ammirato, fotografato e immaginato di indossare, prende forma e diventa realtà potendolo rendere unico con un prezzo competitivo.

E con lo stesso tessuto perché non realizzare qualcosa in coordinato per tutta la famiglia? Il divertimento è assicurato!

Con il passare degli anni siamo riusciti a creare una nostra collezione con tessuti scelti da me personalmente in tutta Italia e mani esperte per realizzare capi MADE IN ITALY.

A breve nascerà un sito dove potrete personalizzare le vostre t-shirt, ricamate tutte rigorosamente a mano e non solo... Seguiteci per scoprire tutte le novità!

Oggi mi sento veramente realizzata come donna, come moglie e come mamma. Ho un mio brand che è in continua espansione e gli apprezzamenti che ricevo dalle mie Clienti mi incoraggiano ancora di più ad andare avanti. Ho due splendidi bambini che mi danno mille soddisfazioni ed un marito che mi apprezza e mi supporta in tutte le mie scelte.

Carissime amiche non abbiate paura a "reinventarvi", con un po' di coraggio e tanta volontà si possono ottenere risultati importanti.

Con affetto,
Elena
https://www.facebook.com/beboll17/

NON È PIÙ BANANA **QUELLA CHE SI SPEZZA**

di **Gloria Comandini**

Quando hai un bimbo di almeno un paio di anni pensi che il peggio sia passato. Infatti a quell'età, nella maggior parte dei casi, i bambini camminano e corrono senza più urtare ogni spigolo di casa. E questo è bene. Poi iniziano a padroneggiare un vocabolario che comprende tutti i termini che non vorresti mai aver pronunciato in loro presenza. E questo è meno bene. E anche l'allattamento a richiesta è solo un ricordo. Lontano. O forse sarebbe meglio dire cadente. E ci siamo capite.

Eppure non è tutto oro ciò che luccica. E, soprattutto, non è più banana quella che si spezza. Sì perché i nostri figli, crescendo, inciampano nella fase dei terrible two (che non si sa bene quando finisce) e si trasformano in ispettori della qualità dell'apertura dello yogurt e dello sbucciamento della frutta. Probabilmente hanno seguito un master collettivo online per ottenere la qualifica di "Responsabile di Terrore e Tragedia in Cucina" mentre noi eravamo intente a pelare delle freschissime e tenerissime carote biologiche.

Altrimenti non si spiega come tutti, e sottolineo tutti, i genitori con cui ho parlato (online e offline) abbiano un aneddoto al riguardo. Che forse sarebbe meglio definire "storia di sopravvivenza". Ci sono mamme che, ogni giorno, devono prestare attenzione a non togliere del tutto la pellicola dello yogurt perché il loro compito è solo quello di sollevarla parzialmente. Ci sono bimbi che si rifiutano di mangiare una fetta di prosciutto perché si è rotta e mamma e papà non hanno saputo aggiustarla. Ci sono bimbi che si buttano a terra se il colore delle posate o del piatto non si abbina a quello del bicchiere. C'è chi mangia solo biscotti interi. I rotti mai. Nemmeno sbeccati.

Chi apre i Ringo a metà e pretende che la crema resti sul biscotto al cioccolato perché quello alla vaniglia non è all'altezza (ogni riferimento a mia figlia è puramente casuale...). E pregate che non vi succeda mai che si divida

un "abbraccio" della Mulino Bianco mentre lo stanno mangiando. Meglio una a caso delle 10 piaghe d'Egitto. Bimbi che adorano il pane tostato con la marmellata ma piangono se non c'è un pezzo di frutta abbastanza grande spalmato sopra. I pezzi piccoli sono per i piccoli...e loro sono grandi! Togliere la pellicola di plastica dalla cannuccia del succo di frutta non è mai una buona idea. Mai.

E pensateci bene prima di bucare l'Estathè. Io ve l'ho detto. Poi ho scoperto che non bisogna dare le merendine ai bambini non tanto perché non fanno bene ma perché, per aprirle senza subire scene isteriche, bisogna ricordarsi l'iter corretto stabilito dal consumatore finale: nostro figlio. C'è chi le può far scoppiare e chi no.
C'è chi deve togliere anche il pirottino in cui poggiano, chi può sollevarlo solo per metà e chi no.

Bisogna prendere appunti. E infine la banana. Con la banana sbagli sempre: se la sbucci, se non la sbucci, se la schiacci e se la tagli a rondelle di un'altezza diversa da quella prevista nella loro mente. Spezzatela a metà e scatenerete l'ira funesta del pelide Achille che infiniti lutti addusse agli Achei. Poi arriva papà che, ignaro del pericolo, prende una banana e la apre a casaccio...e al pargolo spuntano pure dei dentini nuovi per mostrargli il suo più grande sorriso di riconoscenza. Ma questa è un'altra storia.

https://buongiornomamma.it/
https://www.facebook.com/buongiornomamma/
https://www.instagram.com/buongiornomamma.it/?hl=it

quando con una carezza
ancora non passa.

100% NATURALE
0-36 MESI

Colikind® gocce

Ripristina l'equilibrio
della flora batterica intestinale
in caso di coliche gassose ed enteriti

in modo naturale, efficace e sicuro
nei bambini da 0 a 36 mesi.

mama natura

www.mama-natura.com

Schwabe Pharma Italia
From Nature. For Health.

KIDS FACTOR LIBERA LA TUA CREATIVITÀ

a cura della **Redazione**

Il 18 Maggio 2019 presso la Fabbrica del Vapore di Milano ha avuto luogo KIDS FACTOR, un innovativo e divertente evento per mamme e bambini, organizzato in collaborazione con I Leoncini, brand di abbigliamento.

KIDS FACTOR nasce dall'idea di esaltare la creatività dei nostri piccoli in tutti i campi, dall'arte alla moda.. ed è proprio in quest'ottica che l'evento ha ospitato un bellissimo casting de I Leoncini, dove i bambini insieme alle loro mamme hanno avuto la possibilità di indossare in anteprima gli abiti della nuova collezione.

Il brand nasce a Milano grazie alla creatività di Giada e Armando che, prendendo inspirazione dai propri figli, hanno dato vita a un progetto capace di realizzare abiti di qualità, eleganti e 100% made in Italy.

Nello scorso numero vi abbiamo mostrato alcuni scatti del casting, ma visto che sono tutti bellissimi e unici abbiamo deciso di proporvene altri.. scegliere il migliore è veramente impossibile

ALLURE DOMESTIC STAFF
RICERCA E SELEZIONE DEL PERSONALE DOMESTICO

Sono Lucia Perazzi, fondatrice di Allure Domestic Staff, Agenzia che si occupa di Ricerca e Selezione del personale domestico. Una peculiarità della nostra realtà è l'organizzazione di corsi di Etichetta. Corsi che insegnano il Galateo tradizionale – come apparecchiare e servire a tavola, come vestirsi nelle diverse occasioni..-, che spiegano come gestire l'interazione con culture diverse dalla nostra specie in ambito lavorativo ed infine incontri dedicati al mondo dei bimbi (kids etiquette). E' a quest'ultimi che ci rivolgiamo quando parliamo di buone maniere a tavola o di un comportamento educato in famiglia, a scuola.

Quando insegniamo ai bambini, gli adulti del nostro domani, ci piace anche insegnare loro il rispetto per l'Ambiente e la Natura e allora vorrei anticiparvi dei piccoli accorgimenti, conosciuti come 'Le regole delle 3 R': Rispetto, Risparmio e Riciclo, da introdurre nella nostra routine familiare.

RISPETTO

Educhiamo fin dai primi passi il nostro bimbo al rispetto dell'ambiente che ci circonda: portiamolo al parco e compriamogli libri sugli animali e sulla natura. Facciamogli piantare un seme e facciamo sì che segua la sua crescita: magari può dipingere o decorare lui il vaso con la sua fantasia!

RISPARMIO

Crescendo, nostro figlio potrà adottare alcuni accorgimenti a casa per diminuire i consumi di energia che diventeranno un'abitudine nel suo comportamento quotidiano:

- Preferire la doccia al bagno in vasca
- Chiudere i rubinetti mentre ci si insapona o ci si lava i denti

- Chiudere le finestre a caloriferi accesi e spegnere le luci uscendo da una stanza
- Evitare sprechi nell'utilizzo di detergenti personali o di detersivi per piatti (sempre che vostro figlio vi aiuti in cucina!!)

RICICLO

Infine coinvolgiamo il nostro bimbo in alcune azioni che diminuiscono sprechi e inquinamento ma che hanno anche il vantaggio di fare 'economia' nella nostra casa.. il che non guasta mai!:

- Farci aiutare nella raccolta differenziata: proponete in modo giocoso la suddivisione dei rifiuti nei diversi contenitori! Potete utilizzare colori diversi per ogni cesto di raccolta..
- Utilizzare carta riciclata per promemoria, disegni e brutte copie dei compiti
- Utilizzare sacchetti di carta e riutilizzare carta e nastri di regali ricevuti
- Non danneggiare piante, fiori o maltrattare animali, di qualunque dimensione essi siano!

Spero di avervi dato qualche buono spunto per avvicinare i nostri figli alla natura.
Fatemi sapere come è andata, alla prossima!

SERIE 2

SUPER ZINGS
RIVALS OF KABOOM

VISTO IN TV!

+80 SUPERZINGS DA COLLEZIONARE

SUPERZINGS SERIE 2

NUOVI SUPERZINGS CRYSTAL

NUOVI NASCONDIGLI

NUOVI SUPERJETS

TROVERAI IL PROFESOR K...?

PROFESSOR K ULTRA RARE

NUOVI PLAYSETS SUPERZINGS!

POLICE STATION

SECRET LAB

KABOOM RACE

magicbox TOYS

WWW.SUPERZINGS.COM

SEGUICI SU YouTube

SICUREZZA NON SOLO IN AUTO: SEGGIOLINI PER LA BICICLETTA

di **Francesca Canale**

www.allattando.it

Si parla sempre di sicurezza in auto e spero se ne parli sempre di più, ma siamo sicuri che i seggiolini per la bicicletta che utilizziamo siano sicuri?

La bella stagione è finalmente arrivata... si è fatta attendere, ma è arrivata... l'idea che ci passa in testa è quella di iniziare a stare fuori il più possibile: passeggiate, gite e giri in bicicletta! Tante sono le famiglie, soprattutto quelle delle città, che sfruttano la bella stagione per muoversi in bici o fare scampagnate nel week end. Da mamma "natural green", mi piace l'idea di abituare i bimbi a muoversi a piedi o in bicicletta, ma credo che molte persone non si rendano conto che anche queste e non solo le auto devono essere attrezzate con seggiolini sicuri e omologati.

Ho fatto delle ricerche in rete e mi sono imbattuta in un'azienda veneta che da oltre vent'anni è impegnata nella produzione in Italia di seggiolini omologati secondo i più elevati standard di qualità e sicurezza. La ditta Bellelli, che ringrazio per le preziose informazioni che mi ha fornito per quest'articolo e i cui prodotti sono rappresentati nelle foto.

COME DEVE ESSERE UN SEGGIOLINO PER LA BICICLETTA PER ESSERE SICURO PER I NOSTRI BIMBI

Per quanto riguarda il trasporto di un bambino in bicicletta è importante rispettare semplici ma fondamentali regole:

- In Europa e quindi anche in Italia, è in vigore la normativa EN 14344 che stabilisce regole e norme riguardanti la costruzione del seggiolino e il montaggio dello stesso. Per essere omologato secondo questa normativa, un seggiolino per la bicicletta deve passare numerosi e rigidi test di resistenza e affidabilità.
- I bimbi possono essere trasportati anteriormente dal nono mese o da quando il piccolo è in grado di rimanere seduto eretto da solo durante il viaggio. Esiste un limite massimo di peso per il trasporto del bambino sul seggiolino anteriore che è di 15 kg. Per quanto riguarda quelli posteriori, l'omologazione prevede di poter portare fino a 22 kg di peso e l'utilizzo prevede il buon senso: ogni genitore deve valutare l'autonomia del figlio, dal momento che sarà fuori dal suo continuo controllo visivo.
- Un'altra caratteristica da considerare quando si acquista un seggiolino bici è che sia dotato di cinture di sicurezza, protezioni per i piedi e per le gambe e uno schienale di sostegno. Questi che possono sembrare semplici dettagli, in realtà, rendono sicuri i seggiolini e proteggono i nostri bimbi in caso di caduta.
- Rimanendo in tema cadute, che si spera non avvengano mai, ma purtroppo sono più frequenti di quello che si pensa, è indispensabile l'utilizzo del caschetto protettivo, che deve essere testato e omologato CE.

Rispettare queste semplici regole permette di godersi il piacere di girare in bicicletta avendo la certezza che stiamo viaggiando in sicurezza!

gobimbo

INSERISCI L'ETA' DEL BAMBINO, CONFERMA ORA E DATA E SCOPRI TUTTE LE INIZIATIVE PER BAMBINI NEI PARAGGI!

laboratori

mostre

SCARICALA GRATIS

Disponibile su App Store

DISPONIBILE SU Google play

O VAI SUL SITO
www.gobimbo.it

lingue

MindFoodMan
NUTRIRSI DI EMOZIONI

MAMMEINCUCINA
LA PATATA VIOLA

di **Lorenzo Natolino**
mindfoodman.it

La patata piace davvero tutti, ma anche nel mondo dei tuberi, esistono enormi differenze tra varianti e tipologie e clamorosi geni del marketing. I più maliziosi penseranno che con una frase iniziale così, Mindfoodman oggi è semplicemente in vena di doppi sensi. Invece no!
Intendo solamente parlarvi di un tubero prodotto in maniera ecosostenibile tra gli incontaminati pianori aspromontani, nelle aree interne dei comuni del Parco Nazionale dell'Aspromonte, da agricoltori selezionati, custodi della biodiversità e delle tradizioni del territorio. Se icone d'alta rappresentanza del mondo haute-cuisine diventano testimonial di uno dei prodotti industrializzati per antonomasia: la patatina fritta, anche Mindfoodman può rappresentare la patata viola dall'alto potere antiossidante.

Lei con il suo "lilla che invoglia", è una patata ricca di polifenoli, vitamine e vitamina C, sali minerali e principi nutritivi superiori alle altre varietà. Ha un carattere dolce, saporito, con retrogusto di castagna e nocciola; è utilizzata per piatti salati e dolci ed anche vegani e crudisti ne trovano giovamento attraverso tante applicazioni innovative. Attenzione ho detto anche, non solamente! La consistenza risulta piuttosto farinosa, per questo la patata viola può essere utilizzata per un cremoso puré, in accostamento al filetto e al pesce in crosta, dalla pizza di patate alle creme & chips.. Insomma una semplice scoperta che in realtà manipoleremo in tante altre forme scoprendo tutto il carattere e la bontà di questo prodotto.
Voglio condividere con voi una ricetta gustosa e semplice ideale da preparare insieme ai vostri bimbi:

GLI GNOCCHI DI PATATA VIOLA:
Gli gnocchi sono un piatto che piace davvero a tutti, che stimola la creatività e una bella ricetta da fare proprio insieme ai più piccoli.
Avete mai fatto gli gnocchi di patate in casa?
Ecco dimenticatevi di lavorare l'impasto con la serenità che avete tra le mura domestiche. Appena versata la farina, comincia la festa!Le mani volano e la curiosità prende il sopravvento. Non vi dirò certo che siano facili

da tenere a bada: prendetevi tutte le "sante" educatrici intorno a voi e una buona parte della mattinata, loro faranno il resto. La polpa del tubero presenta una media granulosità e una resistensa al disfacimento elevata per cui risulta particolarmente indicata alla manipolazione dei piccoli bimbi. Fate spazio sui piani di lavoro e dedicate la giusta attenzione ad ogni reazione dei bimbi.

Ci saranno ingredienti come stupore, incanto, timore e i loro volti vi regaleranno un condimento all'intera giornata. Sarà una cosa che i bambini adoreranno fare insieme voi ma al tempo stesso esploreranno la loro autonomia; il risultato giudicatelo voi.. è semplicemente da leccarsi i baffi! Morbide e farinose, con la loro sfumatura bluastra donano colore ai piatti e per condire usate un bel sugo di pomodoro, oppure per i bimbi che amano i gusti più intensi: burro, salvia e crema di parmigiano .

COME PROCEDIAMO PER LA REALIZZAZIONE?

Bollire le patate viola con la pelle.
Scolarle, pelarle e passarle allo schiacciapatate. Aggiungere la farina, un uovo e impastare bene. Formare dei rotolini che andranno tagliati a tronchetti. Sistemarli su di un piano in legno infarinato per asciugatura. Preparare una base con il burro, la farina e il latte. Aggiungere alla crema ottenuta il parmigiano, la robiola e regolare di sale e pepe. Mescolare bene fino ad ottenere una crema vellutata. Cuocere gli gnocchi in acqua salata, e una volta a galla, ritirarli con una schiumarola. Amalgamate il tutto e servite:)

MODA PER BAMBINI BY TÜNDEM

Quando avevo cinque anni, mia madre mi ripeteva sempre che la felicità è la chiave della vita. Poi andai a scuola, mi domandarono come volessi essere da grande. Io scrissi "felice". Mi dissero che non avevo capito il compito e io risposi loro che non avevano capito la vita. John Lennon

Il fatidico primo giorno di scuola è in arrivo. Un cambiamento importante per i bambini che va preparato bene per facilitare il processo di inserimento. Per aiutare i più piccini nel momento del distacco dalla mamma e dalla routine quotidiana TünDem, per il prossimo autunno, propone cappellini, magliette e accessori giocosi e allegri, ideati` per proteggere i bambini e far loro compagnia per tutta la giornata, a scuola come durante i momenti di gioco. Il marchio, disegnato da Tünde Gabriella Demeter, propone T-shirt con le stampe dei personaggi che caratterizzano la linea di berrette in 100% lana merino. Ogni capo permette ai bambini di creare una storia: per i ragazzini più coraggiosi c'è Ninja-pon (vedi foto sopra: maglietta in jersey di cotone bianco stampato euro 25,00; berretto in lana merinos con pon pon melange euro 52,00). Per quelli più spiritosi c'è Pretty Pig della dinastia Pong, la porcellina rosa, o il dolce Criceto Cecilio. La missione di TünDem è far felici` i bambini e le mamme, con prodotti resistenti di altissima qualità, completamente made in Italy. TünDem crea una moda per piccini e teenagers all'insegna della libertà espressiva` e della spensieratezza, nel rispetto dell'identità dei bambini. Da questo concetto è nata l'idea di creare una collezione che non segue le tendenze della moda ma si ispira al mondo fantastico dei più piccoli.

T-shirt SCUOLABUS in jersey di cotone euro 25,00. DYNO SAURUS berretto regolabile con visiera in tela di cotone euro 23,00. T-shirt LATTINA FASHION in jersey di cotone euro 25,00. MARGHERITA berretto regolabile con visiera in denim euro 25,00.

PRETTY PIG della dinastia PONG: berretto in lana merino rosa euro 57,00, sciarpa MINI PIGGY euro 55,00. T-shirt PIG SURFISTA in jersey di cotone euro 25,00.

T-shirt in jersey di cotone CRICETO SALTELLANTE euro 29,00. Berretta CRICETO CECILIO in lana merino euro 45,00

Allattando

per confrontarsi durante il delicato periodo dell'allattamento

www.allattando.it

L'ORTO DEI BAMBINI

COLORARE CON GLI ORTAGGI

In questo periodo dell'anno nell'orto si raccolgono moltissimi ortaggi. Assieme ai bambini si possono fare diverse attività per imparare a riconoscere e iniziare ad apprezzare i frutti dell'orto. Oggi però scopriremo quanto sia divertente dipingere con i colori estratti dagli ortaggi, utilizzando pennelli naturali che possiamo realizzare con i bambini.

OCCORRENTE:
1. ORTAGGI (bietole, carote e cavolo cappuccio rosso)
2. CONTENITORI VUOTI
5. CENTRIFUGA O ESTRATTORE
3. RAFIA O SPAGO E FORBICI
4. RAMETTI, FOGLIE E AGHI (elementi naturali vari)

PROCEDIMENTO:
Con l'aiuto di una centrifuga o di un estrattore ottenere il succo da carote, bietole e cavolo cappuccio rosso e versarlo, separatamente, in tre contenitori. Non serve aggiungere acqua!
Preparare dei pennelli utilizzando dei rametti ai quali vanno legate a un'estremità, con della rafia o dello spago, foglie, aghi o altro materiale naturale che si può raccogliere in un parco o nel bosco.
Su un foglio tracciare con una matita il contorno di un ortaggio o dell'oggetto che si vuole colorare e poi dipingere seguendo la traccia o... lavorare di fantasia e a macchie.

Per ottenere degli effetti speciali:
- si può aggiunge un pizzico di sale sul colore ancora umido (non troppo umido!) e poi si lascia asciugare. Si creano così delle forme simili a cristalli di ghiaccio.
- si lascia cadere qualche goccia di aceto sul disegno. Il colore vegetale reagisce... cambiando tonalità cromatica.

Ecco alcuni dei capolavori realizzati dai bambini.

Se avete domande o curiosità potete scrivere a ortodeibambini@gmail.com. Sarò felice di rispondervi!

Morena Paola Carli - www.morenacarli.com

ilclubdellemamme

UN **CLUB**, DEDICATO
A TUTTE LE **MAMME**
ITALIANE, IN CUI POTER
CONDIVIDERE **EMOZIONI**,
NOTIZIE CHE RIGUARDANO
TUTTO CIÒ CHE È IL **MONDO**
DI NOI MAMME

FOLLOW AS

ILCLUBDELLEMAMME

IL BILINGUISMO INFANTILE

di **Dott.ssa Ludovica Turchetti**
LOGOPEDISTA

Fin dalle prime ore di vita il bambino riconosce suoni, voci, intonazioni e ritmi. Verso i due mesi distingue il suono di alcune parole e più tardi produce naturalmente balbettii e gorgheggi. A quattro mesi circa il bambino comincia a comunicare con l'adulto attraverso interazioni non verbali, mostrandosi ricettivo soprattutto agli aspetti musicali del linguaggio. È propriamente la prerogativa di cogliere il suono delle parole che permette al bambino di interiorizzare la capacità di produrre più tardi i suoni di tutte le lingue.

Verso il primo anno ha inizio la fase produttiva in cui è in grado di comprendere le parole per poi riprodurle in maniera più simbolica che effettiva. Generalmente il tentativo di parola contiene una serie di duplicazioni, ossia il doppio concatenarsi della stessa sillaba. Verso i tre anni il bambino comincia a prendere coscienza del sé, in quanto creatura disgiunta, sviluppando il desiderio di entrare in relazione con la dimensione esterna. Attraverso le sue domande (epoca dei "perché") il vocabolario si arricchisce sempre più sviluppando la capacità di contestualizzare il linguaggio secondo la realtà che lo circonda.

Dai quattro ai sei anni la sua competenza linguistica si affina in maniera esponenziale. Spiegherò in che

modo il bilinguismo puo' sedimentare durante le varie fasi dello sviluppo del linguaggio. Esistono due tipi di bilinguismo: quello simultaneo e quello consecutivo. Il primo, quello simultaneo, nasce in un contesto famigliare in cui ogni genitore adotta una lingua differente, il secondo è quello che sedimenta quando il bambino è immerso nell'acquisizione di una lingua a casa e contemporaneamente ne apprende una seconda nel contesto scolastico.

Il bilinguismo simultaneo si snoda in maniera naturale, infatti il bambino familiarizza con i fonemi appartenenti alle due lingue trasmesse. Paradossalmente il bambino non coglie l'entità di due lingue differenti, infatti si specializza nel linguaggio come farebbe relativamente a un apprendimento monolinguistico, in maniera molto naturale. Le manifestazioni verbali, ossia i gridolini, i gorgheggi e balbettii vanno a ridursi progressivamente fino a restringersi agli aspetti fonetici e intonativi di entrambe le lingue in via di assimilazione. In sintesi, il bambino interiorizza una vasta gamma di fonemi facenti parte di due lingue che non differenzia, il risultato è che le sillabe selezionate vanno a formare una lingua unica.

Separerà poi i due lessici differenti, mischiando però le forme grammaticali, fino a quando l'aspetto sintattico e fonologico troverà un nuovo ed efficace ordine. A volte accade che dopo i tre anni di vita il bambino solo apparentemente mostri ancora una confusione di forma (parlata specificatamente bilingue), ma questo rappresenta una tappa di passaggio che non costituisce affatto un'incompetenza linguistica come spesso erroneamente viene trasmesso. Il bambino potrebbe infatti articolare alcune parole che rispondono alle sonorità di una lingua, rafforzando però le regole morfologiche e sintattiche dell'altra in via di assimilazione. Grazie ai rinforzi positivi degli adulti di riferimento che lo "correggeranno" in maniera intelligente, il bambino affinerà e comprenderà la separazione tra le due lingue distinte.

La comunicazione con i suoi coetanei nel suo contesto sociale contribuirà ad adattare e affinare le sue competenze per essere compreso e per comprendere al meglio. Molto spesso accade che il bambino preferisca utilizzare una lingua, trascurando l'altra, è comunque sempre molto importante lasciarlo libero di manifestare ciò che più gli risulta naturale. Per quanto riguarda invece il bilinguismo consecutivo, quello sviluppato nel contesto sociale, il bambino è già padrone di una conoscenza di base profonda della lingua madre appresa nel contesto famigliare, quindi avrà più facilità a interiorizzare una seconda lingua. Vorrei puntualizzare un concetto a cui tengo molto: l'epoca iperdiagnostica in cui viviamo porta gli addetti ai lavori a trovare nelle delicate fasi di sviluppo dei linguaggi del bambino tratti disturbati e anomali che portano a una diagnosi medica.

A mio avviso e secondo la mia esperienza pluriennale non si tratta di ritardo del linguaggio, ma di falso ritardo del linguaggio che merita rispetto, calma e attenzione produttiva ed efficace. Il ritardo sarà provvisorio, giacché non esistono oltretutto tappe standardizzate e universali, infatti ogni bambino sboccia a seconda delle personali peculiarità e caratteristiche uniche. Verso i quattro, cinque anni il bambino assesterà le personali competenze relative a entrambe le lingue.
È necessario non allarmarsi se si ha l'impressione che qualcosa non vada come dovrebbe, è bene piuttosto interpellare uno specialista che possa chiarire la situazione a seconda del caso specifico, illustrando se occorre qualche strategia, per far emergere tutte le ricchezze del caso.

La diffusione di ansia può risultare nociva e arrestare ogni fase di apprendimento, sia per una lingua che per l'altra. Il bilinguismo rappresenta una grande ricchezza, infatti fa in modo che il cervello sviluppi maggiore elasticità e capacità di relativizzare rispetto a un bambino monolingue. Il bambino bilingue dimostra un'attività neuronale più intensa in alcune aree cerebrali, rafforzando la plasticità del cervello in maniera significativa. Sostenere quindi che il bilinguismo sia una ricchezza risulta quasi riduttivo, qualsiasi siano le lingue interessate, anzi, maggiormente saranno differenti le lingue apprese più sarà l'esercizio cerebrale che il bambino dovrà sostenere, senza che questo rappresenti mai una fatica, ma uno stimolo buono e produttivo.

www.milanologopedia.it

PREPARIAMOCI PER LA SCUOLA... EMOTIVAMENTE!

di **Debora Conti**

Hai già ricevuto la lista del materiale scolastico? Magari tramite la App della scuola o il gruppo whatsapp della classe? E magari hai anche iniziato a depennare alcune cose dalla lista. Diario? Preso. Quadernone verde? Rosso? Bianco? Presi. E chi ci pensa alla preparazione emotiva? Chi ci prepara alle pressioni che tornano tra genitori e insegnanti? Ecco qui una breve guida emotiva per un ingresso scolastico sereno e armonioso:

Non (e dico NON) parlare mai male degli insegnanti davanti ai tuoi figli. Come puoi aspettarti di avere figli tranquilli e rispettosi a scuola se tu per primo metti in dubbio la figura dell'insegnante? Intendiamoci, se ci sono gravi problemi e se l'insegnante necessita un richiamo, segui la prassi: vai dalla tua rappresentante di classe che riferirà il mal fatto. In tutti gli altri casi, parlane direttamente con l'insegnante. I fraintendimenti – specie quando ci sono i figli di mezzo – sono facili e la cosa migliore è parlare anzi...

Chiedere. Fai domande e otterrai le tue risposte. Se hai una situazione da discutere con il maestro o con la Prof. non arrivare con il fumo che esce già dalle narici. Sospendi il giudizio, apri la mente e CHIEDI. Poni domande per capire, per entrare nella situazione e per profondamente comprendere il loro punto di vista. Solo POI potrai rispondere, giudicare, proporre. Lamentarsi fa male, si sa. Lamentarsi con altre persone di chi è assente genera TRE danni: fa male al tuo sistema emotivo, al sistema nervoso di chi ti ascolta e poi... non te lo hanno insegnato che non si parla mai male degli assenti? Tutto ciò che fai è captato dalle super antenne dei tuoi figli, sii un modello non solo per come risolvi le divisioni a doppia cifra senza la calcolatrice (perché ai tuoi tempi bla bla bla...) ma per come ti relazioni con genitori e insegnanti con rispetto e empatia.

E poi ci sono relazioni con genitori, altri bambini e ragazzi... Insomma, la scuola è una micro realtà che mette a dura prova le nostre capacità relazionali e comunicative. Da esperta in comunicazione efficace con adulti e bambini posso consigliarti di parlare poco, in positivo e chiedere tanto. La chiave per la nostra sopravvivenza emotiva sarà quella di imparare a mettersi nei panni degli altri ed è un'ottima strategia relazionale da condividere con i tuoi figli.

Debora Conti parlerà ancora di "Figli e Scuola" al webinar gratuito online di Giovedì 19 Settembre, guarda https://figlifelici.deboraconti.com/webinar/

MNG TRAVEL

Viale Renato Serra 16 20148 Milano - tel. 02 49543090
info@h2bizness.it - www.mngtravel.it

MNG Travel è un **Tour Operator-Agenzia** di Viaggi con sede a Milano, specializzato nella produzione e rivendita di viaggi a livello internazionale.

MNG Travel collabora con aziende, enti ed associazioni, gestendone la logistica travel e le esigenze «incentive» e «congressuali» con attenzione sulla personalizzazione dei servizi.

MNG Travel organizza al meglio i viaggi di piacere e relax, per scoprire nuovi mondi e culture!

ALIMENTAZIONE SANA IN GRAVIDANZA: MOTIVIAMO LE NEOMAMME!

di **Michela Pezzali**
NUTRIZIONISTA

Abbiamo sicuramente tutti sentito parlare dei famosi "primi 1000 giorni" di un bambino, ovvero il periodo che va dal concepimento ai 2 anni di vita. Una fase delicata e fondamentale, poiché decisiva per mettere in atto metodi di corretta alimentazione al fine di scongiurare alcuni effetti negativi sulla salute a breve o lungo termine [1]. Non va trascurato, allo stesso tempo, il fatto che lo sviluppo del bambino è anche il risultato dell'interazione tra le caratteristiche biologiche, individuali e ambientali in cui l'individuo nasce, vive e cresce. Infatti, se da una parte del mondo, quella più svantaggiata, la difficoltà risiede prevalentemente nel riuscire ad alimentare sufficientemente il feto prima e il bambino poi, nella società del benessere il problema è quello opposto e, spesso, si arriva alla cosiddetta sovralimentazione che in molti casi può condurre all'obesità. Inoltre, assistiamo alla forte crescita epidemiologica di malattie croniche non trasmissibili, come le patologie cardiovascolari e il diabete.

Casi che, fino a qualche tempo fa, riguardavano quasi esclusivamente il mondo degli adulti e che oggi, ecco la notizia più grave, si riscontrano in maniera crescente anche nei bambini. Per evitare simili degenerazioni, è possibile modificare alcuni aspetti, in termini di ambiente e di opportunità, in modo da favorire la sana crescita dei più piccoli. Il primo punto fermo è la consapevolezza che l'obesità infantile si comincia a combattere a partire dal concepimento e dall'alimentazione che la gestante segue durante tutta la gravidanza. Un comportamento alimentare sano e organizzato, strutturato con i corretti apporti energetici e dei macro e micro nutrienti, diventa un'arma vincente. Dopo la nascita, il percorso ideale sarebbe, ove non ci fossero impedimenti, l'allattamento al seno esclusivo per i primi 6 mesi e un'alimentazione complementare corretta, sempre monitorando la crescita del bambino [2].

Diversi studi dimostrano che la capacità di percepire l'ampia gamma di sapori sprigionati dagli alimenti inizia prima della nascita per maturare, durante l'infanzia, attraverso i sistemi chemosensoriali. Il feto sente quindi i sapori attraverso il liquido amniotico e dopo la nascita attraverso il latte materno. Nonostante la naturale predisposizione dei bambini per i cibi ricchi di zuccheri e di sale rispetto a quelli che hanno un sapore più amaro o aspro come la frutta e la verdura, è dunque possibile già prima del parto far diventare familiari al nascituro numerosi sapori [3].

Ecco dimostrato come l'ambiente intrauterino possa diventare una prima scuola d'infanzia. Proprio per questo motivo le mamme di oggi possono, o meglio dovrebbero, essere incentivate a seguire un'alimentazione corretta in gravidanza [4]. In un interessante studio sono state reclutate donne in gravidanza che avevano intenzione, una volta partorito, di allattare al seno. Sono state successivamente divise in tre gruppi. Le mamme rientranti nel primo gruppo hanno integrato i liquidi assunti anche con il succo di carota durante la gravidanza, per poi passare alla sola acqua durante l'allattamento; nel secondo gruppo, invece, le mamme hanno bevuto acqua durante la gravidanza e

anche il succo di carota durante l'allattamento. Il terzo gruppo, quello di controllo, era formato da mamme che hanno bevuto solo acqua durante la gravidanza e l'allattamento. Dopo 4 settimane dall'inizio dello svezzamento, nell'alimentazione dei neonati è stata introdotta la carota.

È stato dimostrato che l'esposizione prenatale e postnatale precoce della carota ha decisamente favorito l'accettazione del suo sapore da parte dei bambini [5]. Non solo: le esperienze di sapori ripetuti promuovono anche l'accettazione di nuovi alimenti: i bambini consumeranno più cibi che hanno un sapore familiare e accetteranno di più sapori nuovi se sono stati stimolati ad una maggiore varietà di sapori [6]. In un ulteriore studio è stato testato il gradimento dei neonati nei confronti di alcune verdure: il risultato rivela che questi dimostrano una chiara avversità a determinati sapori ma che un'esposizione ripetuta aiuta ad un inserimento meno complicato nella loro dieta [7].

La lotta al sovrappeso e all'obesità, che oggi colpisce un numero sempre crescente di bambini, può trovare un via d'uscita attraverso la dieta materna e grazie all'esposizione ripetuta ad alimenti considerati amari o aspri come la frutta e verdura, di più difficile accettazione. Se consumati regolarmente, questi alimenti posso essere meglio tollerati e di conseguenza introdotti più agevolmente nella dieta del bambino. Lo scopo, ovviamente, è la tutela dalle malattie croniche legate alla cattiva alimentazione. Quindi buona alimentazione sana durante la vostra gravidanza! [8]

FONTI: 1 :www.unicef.org 2: From conception to infancy - early risk factors for childhood obesity. Review article Larqué E, et al. Nat Rev Endocrinol. 2019. 3: The Development of Flavor Perception and Acceptance: The Roles of Nature and Nurture.Review articleForestell CA. Nestle Nutr Inst Workshop Ser. 2016. 4: Curr Diab Rep. 2012 Feb;12(1):60-6. doi: 10.1007/s11892-011-0237-4. Flavor learning in utero and its implications for future obesity and diabetes.Trout KK, Wetzel-Effinger L.
5:Pediatrics. 2001Jun;107(6):E88.Prenatal and postnatal flavor learning by human infants.Mennella JA1, Jagnow CP, Beauchamp GK. 6:Complementary foods and flavor experiences: setting the foundation. Mennella JA, et al. Ann Nutr Metab. 2012. 7:Variety is the spice of life: strategies for promoting fruit and vegetable acceptance during infancy. Mennella JA, et al. Physiol Behav. 2008.) 8:Ontogeny of taste preferences: basic biology and implications for health.Review article Mennella JA. Am J Clin Nutr. 2014.

DISPRASSIA EVOLUTIVA E PREREQUISITI DELL'APPRENDIMENTO

Occupandosi del benessere della persona, la pedagogia si focalizza anche sui disturbi specifici dell'apprendimento, sulla dispassia evolutiva e sul potenziamento dei prerequisiti dell'apprendimento (le abilità di base generalmente fatte proprie durante gli anni della scuola dell'infanzia). Questo è ciò di cui mi occupo, pertanto in consulenza pedagogica specialistica sostengo i genitori nello scoprire le potenzialità e capacità dei propri figli e condivido con loro come farle emergere, ma anche l'importanza di far vivere i propri figli in un ambiente positivo, fuori dalla critica, dal confronto e dalla paura di non farcela, perché è partendo dall'infanzia che si da la possibilità alle persone di diventare uomini e donne forti e consapevoli delle proprie capacità e punti di forza, nonostante le difficoltà che ciascuno, durante la crescita, in maniera del tutto individuale può incontrare e/o deve affrontare.

É importante parlare di disprassia in quanto non si presenta in tutti i bambini nella stessa forma, possono esservi forme differenti che a volte coesistono.
Partiamo dalla definizione di prassia: praxia + prasso = FARE, cioe capacità di compiere gesti coordinati e diretti a un determinato fine.

Ecco che allora il termine "disprassia" indica la difficoltà nel saper fare o compiere un'azione, implicando la capacità di organizzazione di azioni finalizzate al raggiungimento di precisi obiettivi. La disprassia può manifestarsi tramite un ritardo nel raggiungimento delle tappe di sviluppo motorio, goffaggine nei movimenti, scarse capacità sportive o disgrafia. Solitamente si arriva a una diagnosi in età scolare (a partire dai 6 anni), quando queste prestazioni inadeguate interferiscono in maniera significativa con i risultati scolastici (disgrafia o anche difficoltà di lettura a causa della difficoltà a coordinare i movimenti dello sguardo) o con le attività di vita quotidiana (vestirsi, allacciarsi le scarpe).
La "difficoltà del fare" è talvolta difficile da diagnosticare perché i sintomi si possono sovrapporre con quelli di altre difficoltà o patologie. Le cause possono essere: ereditarie, congenite, legate alla gravidanza o legate al parto. Importante l'apporto del pediatra per un'ipotesi diagnostica ed un tempestivo invio a chi di competenza come il neuropsichiatra infantile.

Ma come si presenta il bambino disprattico?
Si muove in maniera poco agile, spesso non sa usare le due mani in contemporanea e coordinare braccia e gambe, inciampa di frequente, ha difficoltà ad andare in bicicletta o impara tardi, non riesce a tenere in mano correttamente una matita e ha difficoltà a scrivere, non sa tagliare con le forbici, si distrae in continuazione e non sa organizzare giochi tranquilli che richiedono abilità di motricità fine e coordinazione oculomanuale, non riesce ad abbottonarsi la camicia o i pantalori e quando vi riesce fa tutto con molta lentezza. Però è un bambino vivace, curioso, un bambino che impara con piacere se sostenuto adeguatamente e che non aspetta altro che qualcuno lo aiuti a far emergere le sue potenzialità.

Possono riguardare le abilità di vita quotidiana oppure esistono le disprassie di sguardo che spesso sono correlate alla difficoltà di attenzione, in quanto manca la capacità di mantenere la fissazione su un oggetto o la condivisione di sguardo con l'interlocutore. Possono inoltre riguardare le difficoltà grafomotorie (disgrafia) in particolare se il bambino scrive in corsivo in quanto è richiesto un maggiore impegno nelle abilità manuali e nella velocità; nonostante ciò la disprassia nella scrittura non è correlata al disegno il quale può essere adeguato.

Qual è il vissuto di un bambino con disprassia?
Si tratta di un bambino che vuole riuscire ma non ce la fa, in quanto spesso lo svolgimento dell'azione sfugge al suo controllo. Guarda gli altri giocare, ma non è in grado di integrarsi, non riesce a giocare con la palla o a seguire le regole nei giochi di squadra. I bambini disprassici possono essere immaturi sul piano sociale.

Ho scelto di condividere la storia di ragazzino che seguo in trattamento da circa 3 anni. La sua difficoltà è principalmente nella manualità e nel coordinamento oculomanuale, avendo una disgrafia su base disprassica, pertanto abbiamo svolto per molto tempo un trattamento mirato di educazione al gesto grafico ed è migliorato molto, nonostante la fatica, questo training ha permesso a lui e a genitori ed insegnanti di poter leggere e capire ciò che scriveva, è chiaro che questa evoluzione ha migliorato anche la sua autostima e reso più sicuro di sè. Ha Inoltre difficoltà ad organizzare il proprio lavoro ed il nostro obiettivo attuale sono le strategie di organizzazione della routine delle sue giornate. Ha moltissime potenzialità tra cui un'ottima memoria visiva e uditiva e riesce a ricordare molto della spiegazione degli insegnanti ma non riuscendo ad organizzare il suo studio ha imparato ad utilizzare il metodo delle mappe concettuali per approfondire le materie a casa. Attualmente ha ancora tanto lavoro di consapevolezza ed organizzazione da fare e so che arriveranno tante altre soddisfazioni.

Voglio ricordare che dinanzi a queste difficoltà è molto importante la rete di collaborazioni tra famiglia e scuola. Solo in questo modo si riesce a svolgere un buon lavoro a beneficio del bambino e/o ragazzo in trattamento. E' importante che genitori ed insegnanti siano disponibili all'ascolto e alla collaborazione. Comprendere permette infatti di aiutare efficacemente.

"Bisogna dare ai bambini il tempo di aspettasi"

Dott.Alessandra Verde - Pedagogista
Specialista sui Disturbi Specifici dell'apprendimento
Disprassia evolutiva e Prerequisiti dell'apprendimento
Rieducazione alla scrittura
Consulente educativo per le comunità infantili
Professione disciplinata ai sensi della legge 4/2013

https://www.facebook.com/www.dott.ssaverde.it/
TEL. 3395691980
alessandra.verde@hotmail.it

CONOSCI TUO FIGLIO CON L'ASTROLOGIA: COME COMUNICARE CON IL TUO BAMBINO?

Quante volte ci accorgiamo che qualcuno ci sta a cuore non ci capisce nonostante le nostre buone intenzioni nel voler comunicare in modo chiaro? Da esperta di comunicazione posso dirvi che anche il "come" l'altro assorbe le informazioni che diamo è determinante nel farci capire.

Vediamo allora insieme in che modo l'astrologia può aiutarci a comunicare meglio col nostro bimbo, insegnandoci come lui o lei assorbe le informazioni.
La premessa, è quella già fatta in altri articoli, ovvero che un individuo non è definito solo dal suo segno zodiacale ma dal posizionamento dei pianeti nel suo tema natale (se non sai cosa vuol dire vai su http://www.astriepsiche.it/cosa-e-il-tema-natale/). Questo significa che il modo ideale di comunicare con una persona è descritto non tanto dal suo segno ma dal segno in cui è collocato il pianeta Mercurio di quella persona. Il mio consiglio è quindi quello di andare a calcolarvi dove è mercurio di vostro figlio usando il link consigliato sopra e poi continuare a leggere l'articolo. Ma del momento che il segno della persona e di Mercurio spesso coincidono proverò comunque a darvi qualche consiglio a partire dal segno: ricordatevi che però, questa, può essere una interpretazione limitata.

In generale:
Bambini fuoco (Ariete, Leone, Sagittario) o, ancora meglio che hanno Mercurio in fuoco e quindi in uno di questi 3 segni: analizzano le informazioni molto velocemente, ma spesso saltando alle conclusioni.

Sono quelli a cui dite "Che caos che hai fatto: non voglio vedere niente per terra quando torno" e loro cacciano i giocattoli sotto il letto, convinti dell'aver fatto ciò che gli era stato richiesto. Come gestire la comunicazione con questi bimbi? Parlate in modo chiaro e diretto, senza sottointesi, ma andando all'essenzialità del messaggio: "Metti tutti i giocattoli, ognuno al proprio posto". Fatelo senza giri di parole, senza fornire troppi dettagli inutili ed in modo veloce. Se parlate loro 15 minuti per spiegare a fondo un concetto, rischiate di perderli dopo i primi 3 minuti. Se poi ci mettete dell'entusiasmo e della verve, o parlerete con enfasi certamente vi ascolteranno con più piacere.

Bambini terra (Toro, Vergine, Capricorno) o, ancora meglio che hanno Mercurio in terra e quindi in uno di questi 3 segni: capiscono meglio se parlate loro in modo concreto e ad un ritmo non troppo veloce. "C'è troppo caos qui dentro: mi fai innervosire quando tiri fuori tutti i giocattoli" è una frase poco concreta: cosa devono fare? Quando? Come? Magari dopo mezz'ora stanno ancora giocando. Spiegate loro: "Voglio che tu metta a posto i tuoi giocattoli, sullo scaffale e nel cassetto, entro la prossima mezz'ora". Ma soprattutto siate pacati nello spiegare e usate un ritmo lento. Date le informazioni in modo ordinato e magari spiegate anche le motivazioni concrete della vostra richiesta. Reagiscono più a stimoli concreti che a argomentazioni astratte o emotive: siate pratici con loro. "Non fai merenda fino a che non hai sistemato e comunque lasciando in giro i giochi rischi che si rompano" è più efficace di "ogni giocattolo ha un suo posto e quando decidi che vuoi cambiare gioco devi primi mettere a posto l'altro"

Bambini aria (Gemelli, Bilancia, Acquario) o, ancora meglio che hanno Mercurio in aria e quindi in uno di questi 3 segni: essendo bisognosi di capire razionalmente le situazioni e di scambio verbale saranno attenti alle parole che userete. Vi capiranno velocemente ma senza saltare alle conclusioni: in questo caso il "dialogo" è più facile. Spiegate il più possibile, in modo razionale, con ritmo tranquillo ma non necessariamente in modo lento. A differenza che per il Fuoco, qui, non sarà particolarmente utile mettere enfasi o entusiasmo nel parlare o ricollegare a questioni emotive (qui "la mamma si arrabbia" è meno efficace che con altri bimbi): dite le cose per come sono e spiegate le motivazioni in modo anche esteso, senza timore di "perdervi" la loro attenzione. Evitate sottointesi o allusioni : con loro meglio una parola in più che in meno.

Bambini acqua (Cancro, Scorpione, Pesci) o, ancora meglio che hanno Mercurio in aria e quindi in uno di questi 3 segni: emotivi e sensibili risponderanno meglio quando inserirete contenuti emozionali nella vostra comunicazione. "La mamma oggi è stanca e se fai il disordinato e non metti a posto diventa triste e nervosa" vale di più che "Se lasci in giro i giocattoli rischi di romperli". Non sono particolarmente interessati a questioni astratte o a lunghe e precise argomentazioni. A loro interessa più la conseguenza emotiva di un gesto che la conseguenza pratica. Spesso con questi bimbi vale più uno sguardo o un tono che mille parole. Anzi, troppe parole rischiano di confonderli. Poche cose importanti dette col tono e lo sguardo giusto saranno l'arma vincente. Abbiamo visto alcuni consigli utili, ma vi ricordo che più, ciò che davvero conta per capire i nostri figli è, oltre all'istinto materno, conoscere il tema natale nel suo complesso. Pe questo consiglio ad ogni donna che diventa madre di approfondire il profilo astrologico del figlio: nono con un software on-line ma con un professionista.

Vi do appuntamento al prossimo articolo per imparare a capire meglio i nostri piccoli.

A presto
Sonia

Sonia di Astriepsiche, nota astrologa e autrice del blog di astrologia psicologica seguito da oltre 15.000 followers, consulente e docente di comunicazione e di astrologia psicologica.
www.astriepsiche.it – info@astriepsiche.it

CORRERE IN GRAVIDANZA

La corsa in gravidanza si sta facendo strada nel mainstream. In precedenza non raccomandata, adesso molte donne che correvano prima della gravidanza continuano a correre fino al terzo trimestre, modificando il loro approccio allo sport man mano che la gravidanza avanza. Perché la mentalità sta cambiando? In parte, la recente apertura mentale è dovuta ad una maggiore accettazione e comprensione di ciò che il nostro corpo è in grado di gestire durante la gravidanza. Fa anche parte, però, di un cambiamento culturale che cancella l'idea che la gravidanza sia una malattia.

Ci sono tante mamme sui social media (me compresa!) che mostrano al mondo la loro routine di corsa e ispirano le future mamme su come rimanere in salute durante la gravidanza. Ma i social media non sono sempre positivi. A volte queste immagini possono far male alle donne soprattutto se non sono capaci per vari motivi di mantenere lo stesso impegno sportivo di prima. Possono anche creare confusione sul fatto che le immagini che stanno vedendo riflettano una realtà che può esistere per molte persone o solo per alcune fortunate. La maggior parte degli operatori sanitari ora consiglia attività fisica regolare durante la gravidanza e la corsa può essere inclusa se lo si desidera. Correre durante la gravidanza, tuttavia, non è per tutti. Solo tu puoi decidere se vuoi informarti, allacciarti le scarpe e correre. Se decidi di voler mantenere la tua routine di corsa, ci sono ancora alcune cose fondamentali che devi considerare, in particolare durante i mesi estivi quando le temperature aumentano e la corsa è più difficile per tutti, pancione o no.

DA FARE: ASCOLTARE IL TUO CORPO

Questo è probabilmente il consiglio più sentito quando si parla di esercizio fisico prenatale, ma cosa significa

esattamente? Fondamentalmente significa che il tuo corpo è molto abile nell'inviare segnali quando devi rallentare. Se senti dolore alla pancia o ai fianchi, ad esempio, potresti essere nelle fasi iniziali dello sviluppo di sciatica o SPD (Disfunzione della sinfisi pubica). Ascoltare il tuo corpo in questa situazione significherebbe rallentare il ritmo e camminare più spesso durante la corsa, verificare con un osteopata o il tuo medico il dolore e consultare un allenatore sportivo addestrato che può aiutarti a decidere come modificare il tuo allenamento per eliminare questi dolori.

Se ti senti stordita, ascolta il tuo corpo in quanto potrebbe essere un segno di disidratazione o un problema di pressione sanguigna. Ascoltare il proprio corpo è essenzialmente il contrario rispetto ai vecchi sport che dicevano "nessun dolore, nessun guadagno". Non c'è "da spingere" negli allenamenti in gravidanza!

DA NON FARE: INIZIARE A CORRERE PER LA PRIMA VOLTA DURANTE LA GRAVIDANZA

Io sono sempre pronta per una sfida, ma ci sono anche un tempo e un luogo adatti. Se non hai mai corso prima nella tua vita, cosa speri di ottenere facendolo durante la gravidanza? Correre, anche solo fare jogging lento, è una sfida per il corpo e in questo momento, il tuo corpo sta già affrontando molte sfide come la crescita del tuo bambino. Il tempo per imparare a correre sarà a tua disposizione per il resto della tua vita; impiega questi 9 mesi a concentrarti sulla crescita del tuo piccolo e continua con un'attività che il tuo corpo è già abituato a svolgere. Lo yoga prenatale è un ottimo esercizio anche per i principianti.

DA FARE: VESTIRSI ADEGUATAMENTE E BERE

Il colpo di sole non è uno scherzo e nemmeno la disidratazione. Quando esci per la corsa, assicurati di essere adeguatamente vestita per il clima ma anche in termini di visibilità. Assicurati di essere vestita con colori vivaci in modo che le auto in entrambe le direzioni possano vederti.

Quando c'è tanto sole, una visiera o un cappello è sempre una buona idea. Porta con te una bottiglia d'acqua e del denaro nel caso in cui tu abbia bisogno di fermarti per uno spuntino lungo la strada. Considera la tua merenda pre e post corsa come una parte cruciale del tuo programma di allenamento e bevi acqua prima, durante e dopo. Considerando tutta quest'acqua, assicurati di sapere anche dove puoi fermarti a fare pipì lungo la strada!

DA NON FARE: IMPOSTARE UN OBIETTIVO DI VELOCITÀ O DISTANZA

Se esci con un tempo o una distanza prestabiliti in mente, è più probabile che ti sforzi a finire anche se non ti senti bene. Vedi come va la corsa e fai la distanza che ti fa sentire bene. Non sarà la tua ultima corsa e potrai raggiungere tutti quei successi personali prefissati dopo la gravidanza.

DA FARE: INVESTIRE IN UNA FASCIA DI SUPPORTO

Una fascia di supporto è una fascia elastica che passa sotto la pancia e ti aiuta a sentirti più supportata durante la corsa o la camminata. É un supporto morbido e, come un buon reggiseno sportivo, una buona fascia di supporto può rendere la tua corsa più confortevole. Cerca marchi come Medela, Blanqi o prova i nostri leggings Kalilawear, creati apposta per correre durante la gravidanza.

Unisciti a noi per la Mamme Run insieme a Mamma Mag il 15 settembre (aperta anche alle mamme con pancione!).

Kalila

Kathy Moulton è un insegnante di Yoga, specializzata nello Yoga in gravidanza, post-partum e Yoga per i bimbi. Vive e insegna a Milano con Kalila (www.kalila.it) in Via Conca del Naviglio, presso The Milk Bar Milano. Tutti i dettagli per i loro corsi sono sul sito: www.kalila.co.uk.

CORRI CON I TUOI FIGLI

di **Giorgio Rondelli**

Correre con i propri figli rimane un' esperienza assolutamente da provare. Certamente bisogna prima verificare qual è la condizione fisica di entrambi in modo da ipotizzare un tipo di allenamento che sia compatibile per genitori e prole. Ma con un pizzico di buon senso non dovrebbe essere un problema irrisolvibile. Per aiutarvi ecco un piccolo programma di allenamento che prevede tre sedute settimanali per un ciclo di due mesi. Un programma da ripetere due volte provando soltanto ad aumentare le varie velocità di corsa nelle seconde quattro settimane magari diminuendo i vari tempi di recupero.`

PRIMA /QUINTA SETTIMANA

1. Stretching per 5 minuti. Poi 4 minuti di corsa continua per 4 volte con pause di cammino di 2 minuti e di 1 minuto la quinta settimana. Per concludere la seduta poi fare 4 ripetute veloci di 40 metri recupero di 90 secondi`
2. Stretching per 5 minuti. Poi 3 x 6 minuti di corsa continua con pause di cammino di 3 minuti e di 2 minuti la quinta settimana. Quindi 4 ripetute veloci di 50 metri recupero 90 secondi.`
3. Stretching per 5 minuti. Poi 3 x 8 minuti di corsa continua con pause di cammino di 4 minuti e di 3 minuti la quinta settimana. Quindi 4 ripetute veloci

di 60 metri recupero 2 minuti.

SECONDA/SESTA SETTIMANA

1. Stretching per 5 minuti. Poi 2 x 10 minuti di corsa continua con una pausa di 5 minuti di cammino e di 3 minuti la sesta settimana. Quindi 4 ripetute veloci di 80 metri, recupero 2 minuti
2. Stretching per 5 minuti. Poi 4 x 5 minuti ad andatura più veloce con pause di cammino di 2 minuti e 30 secondi e di 1 minuto e 30 secondi la sesta settimana. Quindi 6 ripetute veloci di 50 metri con pausa di 2 minuti.
3. Stretching per 5 minuti. Poi 1 x 20 minuti di corsa continua. Fare sempre 20 minuti di corsa continua accelerando pero negli ultimi dieci minuti la sesta settimana. Quindi 4 ripetute veloci di 100 metri con pausa di 2 minuti e 30 secondi

TERZA/SETTIMA SETTIMANA

1. Stretching per 5 minuti. Poi 1 x 18 minuti di corsa lenta, pausa di 3 minuti di cammino e di 2 minuti la settima settimana + 10 minuti di corsa media, pausa di 3 minuti di cammino e di 2 minuti di cammino la sesta settimana + 5 minuti di corsa veloce. Esempio generale : fare 3 km in 18 minuti, 2 km in 10 minuti, oltre 1 km in 5 minuti.
2. Stretching per 5 minuti. Poi fare 2 x 15 minuti di corsa lenta con pausa di 5 minuti di cammino e di 3 minuti la settima settimana. Poi fare 5 x 60 metri veloci pausa 90 secondi
3. Stretching per 5 minuti. Poi 10 minuti di corsa lenta come riscaldamento. Poi pausa di 5 minuti, quindi fare 10 ripetute di 200 metri oppure correre veloci per 45 secondi con un recupero di 2 minuti sul posto. Fare invece 2 minuti di corsa blanda di recupero la settima settimana.

QUARTA/OTTAVA SETTIMANA

1. Stretching per 5 minuti. Poi 30 minuti di corsa lenta. Fare sempre 30 minuti l'ottava settimana incrementando però la velocità negli ultimi dieci minuti. Poi dopo pausa di 5 minuti di cammino fare 6 x 50 metri veloci incrementando progressivamente la velocità, pausa 90 secondi.
2. Stretching per 5 minuti. Poi fare 15 minuti di corsa lenta. Poi dopo pausa di 5 minuti fare 4 x 4 minuti di corsa più veloce con pausa di cammino di recupero di 3 minuti. Fare sempre 4 minuti di corsa veloce con pausa di 3 minuti ma di corsa lenta l'ottava settimana.
3. Stretching per 5 minuti. Poi 2 x 20 minuti di corsa lenta con pausa di 5 minuti di camminata veloce. Fare sempre 2 x 20 minuti di corsa lenta con pausa però di 3 minuti di cammino l'ottava settimana.`

GIORGIO RONDELLI
Tecnico Nazionale di Atletica Leggera e Responsabile Tecnico del Cus Pro Patria Milano, giornalista sportivo e commentatore televisivo RAI. Con la sua esperienza di oltre 40anni ha "costruito" tanti atleti fra cui alcuni grandi campioni come Alberto Cova e Francesco Panetta.

I VERI EROI SONO GENTILI PER NATURA

Baby Calendula BIO

DA OLTRE 30 ANNI, L'EFFICACIA IN TUTTA SICUREZZA

- Specifica e delicata, sin dai primi giorni di vita
- Dermatologicamente testata
- 0% Coloranti sintetici, conservanti e profumazioni di sintesi

Dialoga con l'Esperto su **www.weleda.it**
Seguici su Facebook e Instagram