

# MammaMag

dalle mamme per le mamme

## LIFESTYLE

Come creare un segnalibro

I Fiori Di Bach raccontati ai bambini da 0 a 100 anni


## IO MAMMA

Togliere il pannolino: i rischi che corri se il bambino non è pronto

Anche se non state più insieme, vi volete ancora bene?

## FOCUS

## HEALTH & FITNESS

 Il ruolo del piede nel controllo della cellulite

Il pianto & il tocco pelle-pelle nel bambino

Rientro a scuola: come prepararsi con le vitamine

ilclubdelle**mamme**

*presenta*

# MAMME RUN

**10 SETTEMBRE 2023**

GIARDINI MARIO PAGANO

5/2 KM DI CORSA/PASSEGGIATA

NON COMPETITIVA

APERTA A TUTTI





Con il patrocinio del

Milano



Comune  
di Milano



HBiz  
2ness

# Gnamma e Mertilli

Gnamma e Mertilli nasce dall'idea di una mamma alla ricerca di prodotti di qualità per i suoi bimbi, ma al tempo stesso semplici, raffinati e alla portata di tutti.

I prodotti di GeM sono stati realizzati pensando ai nostri figli, per questo sono tutti confezionati in Italia e realizzati con materiali scelti con cura. Qualità, semplicità, raffinatezza sono i tre semplici elementi che caratterizzano le linee di GeM che presentiamo con orgoglio ed entusiasmo.

[www.gnammaemertilli.it](http://www.gnammaemertilli.it)

Per non perdere tutte le novità e promozioni, iscriviti alla nostra newsletter, seguici e taggaci sui nostri canali social usando anche i nostri #!



gnamma\_e\_mertilli



@gnammaemertilli





# MammaMag

NUMERO #22 - ANNO V

DIRETTORE RESPONSABILE

**Franco Zanetti**

CAPOREDATTORE

**Mariangela Mango**

VICECAPOREDATTORE

**Francesca Iannuzzi**

ART DIRECTOR

**Sara Lerose**

REDAZIONE

**Mariangela Mango, Sara Lerose, Vittorio Sassudelli**


CONTRIBUTI

**Giorgia Cirulli, Georgia Conte, Giorgia Cirulli,  
Morena Paola Carli, Loredana Benni, Valeria Loretti,  
Lorenzo Natolino, Annabell Sarpato,  
Martina Ruspa, Miriam Sommesse.**

## WEB E SOCIAL

 ilclubdellemamme

 IL CLUB DELLE MAMME

 [www.clubdellemamme.com/mammamag](http://www.clubdellemamme.com/mammamag)

## EDITORE E PUBBLICITÀ

H2Business

Viale Renato Serra 16 - 20148 Milano

Tel: 02 49543090/91

info@h2business.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.

Contattaci per l'elenco completo.

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

Tutte le immagini riprodotte su questa rivista sono pubblicate al sensi di legge. Alcune delle immagini dove non compare l'autore né in gerenza né 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 volgersi alla direzione che ne prenderà atto mediante la documentazione presentata regolarmente dall'autore e deciderà insieme all'autore se rimuovere immediatamente l'immagine dall'archivio fotografico.

# EDITOR'S LETTER

*Care Mamme,*

*ormai l'estate è agli sgoccioli e la scuola sta per iniziare! Sicuramente alcune di voi tireranno un sospiro di sollievo nel non avere più i bimbi sempre per casa, mentre altre avranno già un po' di malinconia delle belle giornate. Il nuovo numero di MammaMag vi terrà compagnia in questi ultimi giorni di caldo e svago!*

*Ovviamente non possono mancare tanti articoli a tema Back To School: da come ritrovare le energie per affrontare l'inizio della scuola, si passerà poi a una serie di consigli della psicologa su come ripartire al meglio e, infine, tanti spunti per outfit fashion a prezzi imperdibili!*

*Ma settembre, si sa, è il mese di tutti i nuovi inizi, anche per noi mamme che vogliamo tornare in forma dopo queste meritate vacanze! Non preoccupatevi, la nostra personal trainer Giorgia vi darà qualche dritta sull'importanza del piede nel controllo della cellulite.*

*Non mancheranno neanche temi più vicini alle neomamme: dallo spannolinamento al valore del tocco pelle-pelle nel bambino, MammaMag pensa anche a voi.*

*Ma non voglio spoilerarvi troppo...  
Godetevi il numero e buona ripartenza a tutte!*

*A presto!*

*Sara*







# Allattando

*per confrontarsi durante il delicato  
periodo dell'allattamento*

**[www.allattando.it](http://www.allattando.it)**



## IO MAMMA

- 10 Le influencer di MammaMag
- 12 Quando iniziano a parlare i bambini: un calendario indicativo
- 16 Togliere il pannolino: i rischi che corri se il bambino non è pronto
- 21 Anche se non state più insieme, vi volete ancora bene?

## LIFESTYLE

- 22 I Fiori Di Bach raccontati ai bambini da 0 a 100 anni
- 24 Come creare un segnalibro - Tema: la natura
- 25 Caserecce nero di seppia, seppie e piselli
- 26 Il Back To School di Kiabi a piccoli prezzi
- 28 Girelle fatte in casa

## FOCUS

- 30 Back To School
- 35 Rientro a scuola: come prepararsi con le vitamine
- 34 Il dialogo in famiglia

## HEALTH & FITNESS

- 36 Rehydra Mineral Magnesio & Potassio
- 38 Il ruolo del piede nel controllo della cellulite
- 40 Ambliopia - Scopriamo cos'è
- 42 Il pianto & il tocco pelle-pelle nel bambino







# Le influencer

## DI MAMMA MAG

**DENISE**

Q @denise\_homedecore

**MARA**

Q @mara\_alex93

**SARA**

Q @sconvoltfamily

**BEATRICE**

Q @bibybrigitte

**GAIA**

Q @gaia\_bernacchia

**MICOL**

Q @unusual\_mom

**ASHLEY**

Q @ashley\_mom\_of\_triplets

**CARLA**

Q @carla\_peticari

**EVA**

Q @evatomasoni

**AGNESE**

Q @agnecimi82

**VALENTINA**

Q @valentina\_solazzi

**ILARIA**

Q @tresogninelcassetto

Q @michelademarco\_flowerdesigner

**MICHELA**

**ENRI**

Q @acasaconandrea

**AMINA**

Q @smilingsmiloo

**MICHELA**

Q @biomamma83

**ADRIANA**

Q @adrianadalonzo

**KEREN**

Q @keren\_margarita77

**ILARIA**

Q @ilga92

**ALESSIA**

Q @alessiaoriooff

**GAIA**

Q @ninnamamma

**ELENA**

Q @elenacortinovis\_

**MANUELA**

Q @la\_manuelina\_

**ALEXANDRA**

Q @momoftwo\_alexandra

**ROSSELLA**

Q @mammachemonello\_

**MORENA**

Q @familympp

**MARTINA**

Q @martina\_difusco

**ROSSELLA**

Q @rossellacervone

**VANESSA**

Q @vanessa.mezzetti

**MARY**

Q @.\_.maryhomepink\_.

**SAMUELA**

Q @samy.wildearth

**DENISE**

Q @denise\_scerra

**FRANCESCA**

Q @thecipollinasfamily

**GIULIA**

**GIULIA**

Q @giuliacaruccireallife

**LOREDANA**

Q @camy\_e\_mamy

Q @la\_mamma\_della\_porta\_accanto

**ANGELA**

Q @angy\_mammatris







@angy\_mammatris



## Angela

Io sono Angela, ho 36 anni, vivo in provincia di Napoli, sono sposata da 14 anni e sono mamma di 3 bambini: Michele (14 anni), Rosaria (9 anni) e Francesca (7anni). Sono mamma a tempo pieno!!! Ho aperto la mia pagina Instagram cinque anni fa, proprio perché mi piace condividere scatti e pensieri, la mia quotidianità e scambiare consigli con le altre mamme. La mia pagina è una sorta di diario e mi piace pensare che un giorno, quando i miei figli cresceranno, lo guarderanno!!!!

## Mary

Ciao a tutti! Mi chiamo Mariarca, per gli amici Mary, ho 30 anni e scrivo da Napoli... Sono una Mamma Influencer e ho un meraviglioso bimbo di 9 anni, Manuel, e un marito premuroso, Pasquale. Mi reputo un'inguaribile romantica, adoro il rosa e da qui viene il mio nome di Instagram, dove condivido sul mio profilo la mia umile famiglia e la mia quotidianità. Ho tante belle amiche virtuali che aspettano il mio "Ragazze Buongiorno", sono spontanea e soprattutto amo tutto ciò che riguarda la casa. Non mancano nel mio profilo consigli, sondaggi e, come lo chiamo io, lo "svuota shopping"! Cosa Aspettate?! Vi apro le porte di Casa. Benvenute!!



@\_maryhomepink\_



@la\_mamma\_della\_porta\_accanto



## Gloria

Ciao a tutte! Mi chiamo Gloria, sono una mamma siciliana a tempo pieno e mi piace condividere esperienze personali nel mio profilo instagram @la\_mamma\_della\_porta\_accanto. Ho scelto questo nome per trasmettere la semplicità, nel bene e nel male, della vita di tutti i giorni; come se fosse un diario dove non mancano le disavventure in stile "mai una gioia" della vita quotidiana (che cerco di sdrammatizzare con video comici), i bei momenti passati in famiglia, i consigli su una vasta gamma di prodotti ed il confronto/supporto che ci diamo a vicenda (proprio come si fa con le amiche).

## Loredana

Mi chiamo Loredana e abito in provincia di Milano, sono mamma di Camilla, 5 anni, una bimba vivace con un bel caratterino, e Federico di 2 anni, il principino di casa che fa girare la testa a tutte le fanciulle e anche alle nonne che incontriamo per strada. Ho aperto la mia pagina Instagram subito dopo la nascita di Camilla perché sentivo l'esigenza di condividere la mia nuova vita da mamma e confrontarmi con alcune di loro. Con il tempo ho iniziato a condividere la nostra semplice quotidianità fatta di alti ma soprattutto di bassi! Condivido esperienze utili per la quotidianità che non guastano mai e che mi han salvato in alcune occasioni da "mamma in difficoltà" 😊.



@camy\_e\_mamy





# QUANDO INIZIANO A PARLARE I BAMBINI: UN CALENDARIO INDICATIVO



**U**n bambino inizia a parlare all'improvviso: fino al giorno prima riusciva a stento a farsi capire e poi, come per magia, riesce a dare voce ai suoi pensieri. C'è da dire, però, che esistono varie tappe di sviluppo del linguaggio, che ogni bambino sperimenta. Vediamole nel dettaglio:

- La "lallazione" (preceduta dal pianto e dal cosiddetto sorriso sociale) si sviluppa tra i 7 e i 10 mesi di vita e consiste in una ripetizione di sequenze Consonante-Vocale (ad esempio "papapa" o "bababa") oppure con variazione (ad esempio MaBaDa). È molto importante in questa fase che il bambino venga stimolato ad imitare i suoni che sente.
- Dai 10 ai 12 mesi la lallazione è presente soltanto quando il bimbo gioca, per far posto alle prime paroline.
- Dai 12 ai 10 mesi il bambino tende ad associare singole parole a una serie di gesti che assumono la valenza di frase (pappa + indicazione = voglio la pappa!).
- A 18 mesi il suo vocabolario risulta molto più vario, perché riesce ad assimilare molte parole in un lasso di tempo ridotto. A 20 mesi il suo bagaglio linguistico è triplicato.
- Intorno ai 2 anni il bambino riesce ad associare mediamente 2 o 3 parole per formare una frase.
- Dai 3 anni in poi la sua capacità di fraseggiare si fa più articolata (inizia a utilizzare subordinate), seppur con qualche difficoltà grammaticale.

Queste tappe di sviluppo restano comunque indicative: in alcuni casi il bimbo è un late talker, in altri è più precoce. La sua capacità di linguaggio dipende in larga parte dall'ambiente in cui si trova, dalle stimolazioni gratificanti che riceve e anche da fattori biologici.

## SE MIO FIGLIO RITARDA O FA DIFFICOLTÀ?

Abbiamo detto che a 2 anni e mezzo circa il bambino riesce a combinare parole senza troppe difficoltà. Tuttavia può accadere che ritardi.

Per fare chiarezza, i bambini che parlano tardi vengono in genere identificati con questo criterio: producono meno di 10 parole diverse (nella fascia di età 18-23 mesi) o producono meno di 50 parole diverse e nessuna combinazione di almeno due parole (nella fascia di età di 24-34 mesi).

In caso di ritardo, certamente occorre chiedere un parere medico, fermo restando che non vi è certezza alcuna che si tratti di un'anomalia allarmante.

Al contrario, il ritardo di linguaggio è una condizione molto diffusa. Spesso si sente dire che il bambino che tarda a parlare è pigro, ma non c'è nulla di più sbagliato!

Tra le cause più comuni di ritardo del linguaggio non rientra un atto volontario da parte del bambino, che sceglie di non parlare. A quell'età il bambino non ha ancora sviluppato un tale livello di consapevolezza che gli permette di prendere una decisione dettata dalla volontà.

Dunque se il bambino intorno ai 2 anni e mezzo non parla è bene rivolgersi a professionisti competenti per una valutazione specialistica. Senza fare pensieri catastrofici.

### **COME AIUTARE I BAMBINI A PARLARE: ATTIVITÀ SUGGERITE**

Di seguito puoi trovare alcuni consigli utili per favorire lo sviluppo del linguaggio nei bambini:

- È molto importante ricercare un contatto oculare con il bambino. Occorre cercarlo costantemente, così che il piccolo, guardando la bocca dell'adulto, possa carpire ciò che gli sta comunicando.
- Rivolgiti al bambino in modo corretto, utilizzando parole realmente esistenti (evita il "bambineso") e realizza frasi leggermente più complesse di quelle formulate da lui. Riformula anche le sue espressioni per dargli la conferma che hai capito e per fornirgli un modello valido da cui partire.
- È bene non smettere mai di parlargli, sin dai primi mesi di vita. Descrivi sempre ciò che fate durante la giornata, utilizzando espressioni chiare e d'impatto (ecco fatto!). Non solo, commenta anche quello che lui fa: con cosa gioca, come lo fa etc.
- Oltre a ripetere più volte una parola, in modo che la memorizzi associandola ad un oggetto specifico, è importante fare pause mentre comunichi con lui. Bisogna dare al bambino il giusto tempo per elaborare ciò che ha appena udito e pensare a una risposta. Nelle prime fasi di vita il bambino fa dei versi oppure piange per comunicare i suoi bisogni. Ecco, se vuoi incoraggiare un bambino a parlare, è importante rompere il legame pianto - soddisfacimento del bisogno, e sostituire il lamento con il linguaggio.
- Per stabilire un dialogo con il bambino, è necessario porgergli molte domande (facendo comunque delle pause tra una domanda e la successiva), meglio ancora se non prevedano una risposta secca: "sì" o "no".
- Incentiva l'utilizzo di suoni onomatopeici, ad esempio i versi degli animali o il rumore delle macchine che osserva per strada. Il bambino tende a memorizzarli molto facilmente e a ripeterli, in modo molto buffo per cui risulta

impossibile non emozionarsi e ridere a crepapelle.

- La lettura precoce è fondamentale per lo sviluppo del linguaggio. Associando questa al momento del gioco, il bambino non la percepirà come un'imposizione. In ogni caso non va obbligato all'ascolto. Comincia da libri semplici e pieni di figure. Oppure da quei simpatici libri di stoffa che ricordano i peluche tanto amati dai piccini. Inoltre, la lettura aiuta tantissimo i bambini nella comprensione delle emozioni. Per questo, è importante modulare il tono di voce a seconda di ciò che si legge, magari aiutandoti con la mimica facciale.
- Anche le canzoni sono utili e molto di più di un cartone animato, perché non costringono alla passività e permettono anche a te di cantare con tuo figlio.
- Quando il bambino indica un oggetto intorno a lui con il desiderio di prenderlo, aspetta che sia lui a nominarlo anziché anticipare i suoi tentativi, porgendoglielo.
- Quando il bambino pronuncia una parola nuova incoraggiarlo con tenere gratificazioni e sorrisi radianti.
- Man mano che il suo vocabolario si arricchisce prova a stimolarlo a raccontare fatti, situazioni, chiedendogli i dettagli specifici, le persone coinvolte etc.
- Il bambino si diverte e accresce il suo linguaggio quando lo si coinvolge nel cosiddetto gioco simbolico: gioca ad inserirlo in situazioni, reali o inverosimili, in cui fa finta di imbattersi. Ad esempio fare il bagnetto, fare la spesa, fare le faccende domestiche. Il bambino imparerà in fretta il significato di una serie di dettami (ubbidire, comandare, ascoltare) ma avrà l'impressione di non aver mai smesso di giocare.





## ATTIVITÀ SCONSIGLIATE

Vediamo ora cosa invece non dovrebbe fare un genitore per stimolare il proprio figlio a parlare adeguatamente:

- Non forzare il bambino a ripetere ciò che ha già detto in modo corretto. Potrebbe farlo sentire mortificato. Piuttosto suggerisci tu la pronuncia corretta della parola. Lui apprenderà molto più facilmente per imitazione.
- Va bene fare domande al bambino, ma non bisogna esagerare! Se non ha il giusto tempo per elaborare ciò che ha sentito, non riuscirà a rispondere. È molto probabile che il bambino si senta frustrato e cada in uno stato confusionale.
- Non storpiare le parole utilizzando un linguaggio alterato o eccessivamente vezzeggiato. Un conto è parlare a un bambino usando un tono di voce più basso o festoso o accentuando alcuni tratti tonali (la voce grossa per indicare rabbia, più flebile per la paura...). Un conto è insegnare a un bambino a parlare nel modo sbagliato.



## A CHI RIVOLGERSI IN CASO DI DIFFICOLTÀ

Per escludere che ci siano fattori cognitivi, percettivi o neurologici a impedire che il bambino parli, è importante chiedere un consulto a chi se ne intende. Inizialmente puoi rivolgerti al pediatra e successivamente, qualora ce ne sia bisogno, a uno specialista del settore, come il logopedista, che si occupa nello specifico di disturbi legati al linguaggio.

Sono tante le situazioni in cui una mamma o un insegnante o chiunque sia a stretto contatto con il bambino possa pensare che ci sia un problema. E proprio per risolverlo, il logopedista valuta, caso per caso, come intervenire. In genere la terapia prevede numerose attività che potrai svolgere a casa, insieme al tuo bambino.

## CENTRI SPECIALIZZATI NEL LINGUAGGIO IN ITALIA

In alcuni casi è meglio rivolgersi ad un Centro Specializzato per la cura dei disturbi del linguaggio. La diagnosi, infatti, viene effettuata da un'equipe multidisciplinare costituita da Neuropsichiatra, Psicologo e Logopedista.

I professionisti raccoglieranno in un primo momento informazioni sullo sviluppo psicomotorio, linguistico e comunicativo del bambino.

In una fase successiva verranno proposti al bambino alcuni test strutturati.

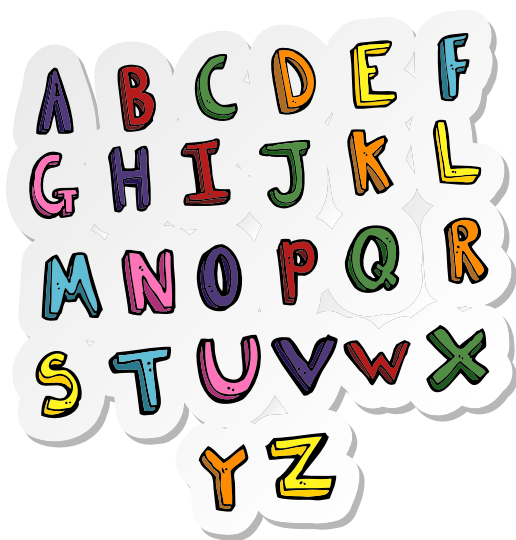
Una corretta valutazione dello sviluppo del linguaggio prevede in prima battuta una valutazione strutturata dello sviluppo psicomotorio del piccolo, per accertare che il ritardo del linguaggio non sia derivato da un ritardo complessivo dello sviluppo.

In un secondo momento sarà necessario effettuare una valutazione delle differenti componenti linguistiche quali forma, funzione e contenuto, che si svolge attraverso questionari standardizzati o compiti con immagini o oggetti da denominare o indicare. In ogni caso il trattamento riabilitativo consigliato per disturbi di questo tipo è di sicuro la Logopedia.

Di seguito ecco alcuni dei migliori centri italiani specializzati nei disturbi del linguaggio:

- Centro UmanaMente - Via Vigoni 3 20122 Milano.
- Ospedale Pediatrico Bambino Gesù - Via della Torre di Palidoro, 00050 Fiumicino RM.
- Centro Ieled - Via Mario Donati 12 20146 Milano.
- Istituto Santa Chiara - via Properzio 6, 00193 Roma.
- Centro Italiano Logopedia - Viale del Lavoro 25/A presso "Poliambulatori Verona".

[www.assomamme.it](http://www.assomamme.it)



# PICCOLI CHEF A CITYLIFE



**8 OTTOBRE 2023**

**MILANO - CITYLIFE**

**STAY TUNED!**



## TOGLIERE IL PANNOLINO: I RISCHI CHE CORRI SE IL BAMBINO NON È PRONTO

**D** Togliere il pannolino al proprio figlio è una di quelle pietre miliari che si temono, anche se rappresentano la luce alla fine del tunnel - non pagare più scorte di pannolini!

Questo è in parte il motivo per cui si inizia a formare il bambino non appena acquista la consapevolezza dei propri bisogni. In teoria si sostiene che già a 18 mesi sia pronto per questo passaggio. Ma non tutti i bambini hanno gli stessi tempi e non esiste una regola valida per tutti. Iniziare troppo presto può portare un genitore all'interno di un tunnel senza via di uscita se non dopo i tre anni di età.

### QUALI SONO I RISCHI CHE SI CORRONO INIZIANDO A TOGLIERE IL PANNOLINO QUANDO IL BAMBINO NON È ANCORA PRONTO?

- **Non riesce ancora davvero a controllarsi.**

Nonostante gli si ricordi di avvisare quando deve andare in bagno, lui non è veramente capace di controllarsi e quindi è molto probabile che vi dirà che deve andare in bagno a fare pipì o peggio cacca quando l'ha già fatta.

- **Avrà difficoltà a centrare l'obiettivo.**

Una volta che avrà imparato ad utilizzare il vasino, dovrà lavorare sulla mira (questo avviene soprattutto con i maschietti). Ti troverai molto spesso a pulire gocce di pipì qua e là.

- **Non sarà autonomo nel pulirsi.**

Vero è che si risparmia sull'acquisto dei pannolini, ma il pulire spetta ancora a mamma e papà...questo per diversi anni dopo lo spannolinamento.

- **L'ansia dei 20 minuti.**

I pannolini sono costosi, ma sono molto più convenienti quando si va a fare un giro, o al parco, o letteralmente ovunque. In caso contrario, le uscite si trasformano nell'ansia dei venti minuti, ovvero dell'avere ogni venti minuti un bagno o un luogo adatto per tutti i tipi di bisogni.

- **L'ansia da bagno pubblico.**

Quando un bambino è molto piccolo sarebbe



opportuno abituarlo con degli appuntamenti fissi in bagno. Questo ovviamente è molto più semplice in casa. Quando si è fuori ci si deve accontentare dei bagni pubblici e non sempre, diciamo, sono il massimo.

- **Le ricompense potrebbero durare troppo tempo.**

Una volta aperto il vaso di Pandora del premio dato se si impara ad usare il vasino, si crea un piccolo mostro che si aspetta di essere ricompensato per ogni singola cosa.

- **Le lavatrici raddoppiano.**

Asciugamani, lenzuola e vestiti da lavare - specialmente quelli che puzzano di escrezioni corporee.

- **L'incubo del risveglio notturno.**

Se il bisogno di andare in bagno dei nostri figli fosse solo di giorno in qualche modo si riesce a sopravvivere, ma quando sono ancora molto piccoli la pipì scappa anche la notte e se non si sanno ancora controllare rischiamo di dover cambiare le lenzuola tutti i giorni. Le opzioni per evitare questo sono due: 1) sveglia con il bambino nel mezzo della notte per usare il bagno, o 2) sveglia con il bambino nel mezzo della notte per ripulire un lenzuolo bagnato.

- **Si potrebbe creare un blocco nel bambino.**

Trasmettere al bambino lo stato di stress nel quale ci troviamo potrebbe creare un blocco e rendere lo spannolinamento ancora più difficile e lungo. Dobbiamo prima lavorare su noi stesse, ma prima di tutto capire se il bambino è davvero pronto o se stiamo precorrendo i tempi.

Se il bambino è pronto ci vorranno pochissimi giorni e gli "incidenti" si potranno contare sulle dita di una mano...meno stress per lui e meno stress per voi, e se qualcuna vi dovesse dire che ha tolto il pannolino prima dei due anni, immaginatevi solo quello che ha dovuto affrontare....

**Georgia Conte**

[www.mammecreative.it](http://www.mammecreative.it)





by H2Bizness

**MNG TRAVEL** è un tour operator/agenzia viaggi con sede a Milano specializzato nella creazione e rivendita di pacchetti viaggio a livello internazionale.

Scopri nuovi mondi e culture con MNG Travel!



# MNG

# TRAVEL



Viale Serra 16, 20148 Milano



(+39) 02 4954 3090



info@h2business.it



Mustela®



# MENO MEGLIO MUSTELA

Sapevi che ogni piccolo gesto che fai quotidianamente  
può avere un grandissimo impatto sull'ambiente?

Impariamo insieme  
come sprecare **MENO** e utilizzare al **MEGLIO**  
le risorse disponibili!

Scopri la linea di prodotti **ZERO WASTE Mustela**

# ANCHE SE NON STATE PIÙ INSIEME, VI VOLETE ANCORA BENE?

**N**ella vita di una famiglia, può capitare che la coppia genitoriale entri in crisi, e quando la discordia risulta insanabile si può giungere alla separazione.

Una scelta complessa e disorientante, da gestire con consapevolezza; un passo doloroso per entrambi i genitori che spesso si accompagna ad una grande preoccupazione per i figli, ma che tuttavia può permettere di attenuare la situazione di tensione e risolvere l'atmosfera litigiosa. In questo senso, rappresenta una soluzione anche per i figli, perché spesso un prolungato e profondo disaccordo tra mamma e papà può provocare nel bambino, attentissimo a captare e interpretare silenzi e assenze, un turbamento e un'insicurezza maggiori della separazione.

Perché il bambino possa crescere sereno è fondamentale che in queste circostanze mamma e papà assumano la consapevolezza che si continua ad essere genitori anche quando non si è più partner, e che gli trasmettano la sicurezza che le difficoltà non metteranno mai in discussione l'amore per lui, magari sottolineando, con parole consone all'età del piccolo, la differenza tra gli impegni reciproci di marito e moglie e gli impegni dei genitori nei confronti dei figli, che rimangono immutati anche in caso di separazione o divorzio.

Si dovrà fare attenzione anche a non coinvolgere i piccoli nel conflitto e a non denigrare il partner davanti al bambino, che rimane sempre e inevitabilmente figlio di entrambi.

Oltre a spiegargli che l'amore nei suoi confronti non viene scalfito dalla separazione, i genitori dovrebbero parlare col figlio di questa nuova situazione senza reticenze e con franchezza, coinvolgendolo nel discorso familiare, mostrandosi disponibili a chiarire i suoi dubbi e accogliendo il suo vissuto con delicatezza.

Il bambino deve comprendere che se non abiteranno più insieme è perché i genitori non vanno d'accordo, e che lui non ha alcuna responsabilità; uno dei possibili rischi è infatti che possa sviluppare un senso di colpa che lo porta a pensare di aver causato il disaccordo che ha portato alla separazione.

Fondamentale in questo senso è la scelta di parole e modalità comprensibili, adatte all'età e alla sensibilità del figlio, così che possa comprendere cosa sta accadendo e cosa aspettarsi dalla nuova vita familiare, non esponendolo così a inutili paure.

È utile ricordare che oggi, con più facilità rispetto al passato, i partner che attraversano una crisi di coppia hanno la possibilità di ricorrere a un aiuto psicologico, per riuscire a gestire la separazione in modo consapevole e trovare una propria modalità per continuare a esercitare il ruolo genitoriale con responsabilità, etica e affetto.

Avendo come obiettivo quello di preparare il bambino ad un'idea di futuro sempre ricca di amore e sicurezza: un cammino a volte difficile, ma da percorrere *insieme*.



**Associazione Pollicino  
e Centro Crisi Genitori Onlus**

Via Amedeo d'Aosta 6 - Milano  
[www.pollicinoonlus.it](http://www.pollicinoonlus.it)



# I FIORI DI BACH

## RACCONTATI AI BAMBINI DA 0 A 100 ANNI

### Brevi storie per riconoscere emozioni e talenti

**I**n una società che si muove a ritmi frenetici come la nostra il Metodo dei 38 Fiori di Bach ancora una volta si rivela essere uno strumento più che mai utile e al passo con i tempi. Risuona come un invito a riflettere sulla propria persona, sulle proprie emozioni e sulle proprie sofferenze e, con delicatezza, è capace di restituire armonia e ben-essere. Per avvicinare chi non conosce i 38 Fiori di Bach e per ricordare l'attualità del pensiero del suo scopritore, il Dr. Bach, ho pensato di scrivere semplici e brevi storie dove il lettore potrà riconoscersi a prescindere dall'età perché parla delle nostre emozioni. L'idea di scrivere un libro per i bambini c'è sempre stata ma non l'ho mai assecondata. Tuttavia, dopo vent'anni di insegnamento del Metodo Originale e dopo gli avvenimenti degli ultimi anni, sicuramente difficili soprattutto per i più piccoli, ho pensato che fosse arrivato il momento di dare forma a quell'idea: prima impariamo a comprendere che le emozioni disarmoniche, come la paura, il senso di colpa, la rabbia, ecc., non sono poi così innocue, prima riusciamo a liberarcene e prima faremo sbocciare le nostre migliori qualità. C'era un problema non trascurabile: come trasmettere ai più piccoli concetti filosofici come quelli contenuti nei testi del Dottor Bach? Come spiegare che non siamo solo un corpo ma c'è molto di più? Come parlare di Leggi Universali, di Verità, di Giustizia, di Amore, fare tutto in punta di piedi e con un linguaggio comprensibile? Semplice! Basta tradurre questi concetti in Bambinese. Lingua conosciuta da tutti, anche dai bambini già cresciuti. Da qui nasce il titolo del mio libro: I FIORI DI BACH - Raccontati ai Bambini da 0 a 100 anni. - Brevi storie per scoprire emozioni e talenti. Edito da ProgetEdizioni. Il testo ha l'obiettivo



di avvicinare i bambini al loro mondo emozionale attraverso storie fantastiche che tuttavia descrivono emozioni reali dove chi legge potrà riconoscersi e poi utilizzare uno strumento per affrontare emozioni indesiderate e condizionanti. È comunque auspicabile la mediazione di un adulto anche per i bambini e i ragazzi che hanno già imparato la tecnica della lettura affinché si crei tra loro, in modo semplice e diretto, un momento di condivisione e di intimità. Una Accompagnatrice bambina di nome Anna, conduce il Lettore attraverso vari scenari pensati per diverse fasce di età. Anna inizia con una storia ambientata in un mondo "fantastico". Presenta poi i 38 Fiori di Bach suddivisi nei 7 Gruppi di appartenenza, qui denominati "Classi" coinvolte in ipotetiche gite scolastiche verso mete fantasiose. Ogni Classe affronterà un viaggio durante il quale i ragazzi vivranno delle situazioni particolari che li metteranno a confronto con le loro emozioni "stonate". Grazie all'incontro con i rimedi svilupperanno i loro talenti osservando gli accadimenti da una prospettiva diversa. Il Rimedio di Soccorso è presentato come un team di Supereroi e il Dottor Bach come un amico che ha a cuore tutti noi. Alcune storie vere descrivono l'effetto dei mix personalizzati sui singoli soggetti, incluso due piccoli amici pelosi a 4 zampe. Per ricordare i nomi dei 38 rimedi e la loro valenza, 38 Filastrocche Fiorite chiudono la parte in Bambinese. Il testo è suddiviso in 5 capitoli; il 5° è dedicato agli Adulti con alcune riflessioni: Queste emozioni disarmoniche sono proprio delle note stonate o possiamo considerarle delle opportunità? Le definizioni originali inserite alla fine del libro permettono al lettore di orientarsi e verificare l'aderenza del testo al metodo originale.

**Loredana Benni**

BFRP, BFRAP e docente del Bach Centre, UK  
[www.loredanabenni.com](http://www.loredanabenni.com)  
[loredanabenni.fb@gmail.com](mailto:loredanabenni.fb@gmail.com)



“PRIMA IMPARIAMO AD OSSERVARE  
LE NOSTRE EMOZIONI DISARMONICHE  
E PRIMA FAREMO SBOCCIARE  
LE NOSTRE MIGLIORI QUALITÀ”

*Loredana Benni*



# COME CREARE UN SEGNALIBRO

## TEMA: LA NATURA

**V**olete creare con i vostri bambini un segnalibro personalizzato da mettere nel diario di scuola e nel libro preferito? È facile e divertente e oggi vedremo come realizzare un segnalibro unico e colorato.

È un'attività che può essere proposta in varie circostanze, come l'inizio della scuola, l'acquisto di un nuovo libro, una visita in biblioteca, la scelta di un regalino per una festa... Ogni occasione è buona per suggerire questo oggetto affascinante che aiuta a non perdere mai il segno nelle letture. È un'attività che si può fare con bambini e bambine di qualunque età e inoltre è un'attività che sviluppa la motricità fine.

### OCCORRENTE

- Un cartoncino o un foglio per acquerello
- Pennarelli, matite colorate, colori a tempera o ad acquerello
- Pennelli, se scegliete i colori a tempera o ad acquerello
- Matita e righello
- Forbici e taglierino

### PROCEDIMENTO

Prendete un foglio e suddividetelo in rettangoli con le seguenti misure: 21 cm di altezza e 5 cm di larghezza. Se volete potete realizzarne anche di più piccoli: 12 cm per 3,5 cm. Riempite il foglio in modo così da poter ricavare il maggior numero possibile di segnalibri.

Ritagliate i rettangoli con il taglierino o la forbice. Passate infine alla fase della pittura: ho scelto il tema della Natura e ho dipinto quindi dei fiori e delle piccole e preziose api. Non dimenticate di firmare il segnalibro e di aggiungere la data o l'anno!

I segnalibri si possono realizzare con materiali di vario tipo, possono avere grandezze e forme molto diverse e possono essere colorati e arricchiti con tante tecniche. Il modello proposto è un segnalibro molto semplice e lineare: il mio suggerimento è quello di proporre all'inizio ai bambini una forma semplice, ma poi di lasciarli sperimentare. Non c'è limite alla fantasia dei bambini!

Se volete inviarmi una foto dei segnalibri che realizzerete o se avete domande o curiosità potete scrivere a [ortodeibambini@gmail.com](mailto:ortodeibambini@gmail.com). Sarò felice di rispondervi!

**Morena Paola Carli**

[www.morenacarli.com](http://www.morenacarli.com)



# CASERECCE NERO DI SEPPIA, SEPIE E PISELLI

by Lorenzo Natolino

**Tempo di preparazione:** 30 minuti

**Difficoltà:** media

**Costo:** medio



## Ingredienti per 2 persone:

- 240 grammi di caserecce
- 280 grammi di seppie fresche
- 2 sacchette di nero contenute nella seppia
- 1 limone
- 1 rametto di timo
- Mezzo bicchiere di vino bianco
- 280 grammi di piselli
- Prezzemolo
- Olio extra vergine di oliva
- Sale e pepe



  
**Mind Food Man**  
NUTRIRSI DI EMOZIONI

## Procedimento:

- Cominciamo pulendo per bene le nostre adorabili seppie, mettendo da parte le sacche di nero, e tagliandole a strisce non troppo grandi. Che operazione delicata!
- Prendete un tegame e mettete uno spicchio d'aglio vestito e schiacciato insieme all'olio. Fate dorare l'aglio, è il momento di farlo brillare!
- Versate nel tegame le seppie, rimuovendo l'aglio, e lasciatele insaporire a fiamma viva. Poi, con eleganza, sfumatele con il vino e abbassate la fiamma. Non è un momento da sottovalutare!
- Coprite il tegame e lasciate cuocere per circa 15 minuti. Se necessario, potete aggiungere un mestolo d'acqua di cottura per donare un po' di umidità.
- Ora è il momento di aggiungere la sacca di nero! Rompetela con grazia e togliete la membrana. Mescolate per un paio di minuti e spegnete. È stato un tocco di classe!
- Scolate le caserecce al dente e insaporitele nel tegame con il condimento per circa un minuto. La magia è nell'unione!
- Impiattate con stile e completate il piatto con i piselli crudi al naturale, una generosa spolverata di prezzemolo tritato e delle zest di buccia di limone per una freschezza irresistibile.

Ecco pronto il nostro capolavoro culinario! Un'esplosione di colori e sapori che vi conquisterà fin dal primo boccone. Buon appetito!



# IL BACK TO SCHOOL DI KIABI A PICCOLI PREZZI

Il D-Day si avvicina e i bambini stanno per tornare a scuola. Che si tratti del primo giorno dei più piccoli, del passaggio alla classe successiva o del cambio di scuola per alcuni, è chiaro che ogni nuovo anno scolastico porti con sé una serie di emozioni per bambini e genitori.

Consapevoli delle difficoltà in cui versano molte famiglie, KIABI vuole appunto farvi un regalo. Per questo motivo, quest'anno abbiamo deciso di fare "Sempre di più per le famiglie" proponendo un'offerta back-to-school sempre a piccoli prezzi, con capi alla moda a pricing contenuto e servizi pensati per semplificare la vita delle persone.

## LOOK A 8€ PER ESSERE STILOS TRA I BANCHI DI SCUOLA

Il look da 8 euro è un completo fresco e comodo e super versatile, perfetto per vestire i bambini in un minuto al mattino.



*Svariate combinazioni possibili dai 3 ai 12 anni ma sempre allo stesso prezzo, look a 8€.*

## LA GIACCA COLLEGE PIÙ TRENDY DELL'AUTUNNO A 10€

Per affrontare giornate full occorre poi riposare con coccole di stile: il secondo pigiama scontato del 50% è un'occasione ottimale per ricaricarsi.



## KIABI ACCOMPAGNA TUTTI IN TUTTE LE FASI DELLA VITA

Una selezione di zaini di tendenza, a partire da 16 euro, e di astucci, a partire da 5 euro, per tutte le età.



Poiché KIABI sa che il back-to-school è sinonimo di grandi spese, il brand propone anche una soluzione di pagamento frazionario con Oney per soddisfare le esigenze di tutti. Il marchio pensa anche a chi ha fretta con Click & Collect, un servizio di consegna in negozio dopo aver effettuato un ordine sul sito web di KIABI, e a un servizio come l'eprenotazione che consente ai clienti di prenotare gli articoli online, farli consegnare in un negozio e pagare solo al momento del ritiro quello che è più confacente. Senza dimenticare il ritiro in 4 ore in store, che consente di ottimizzare tempo, il lusso del nostro tempo. E ancora in occasione di questo rientro tra i banchi KIABI torna in TV con uno spot su due emittenti in larga scala; con emozione e ironia racconta la vicinanza del brand in un momento di riattrezzamento così importante. Il tutto si inserisce in un dispositivo media ricco pensato e strutturato per arrivare a più famiglie italiane possibili.

## KIABI

la mode à petits prix

Nel 1978, nel nord della Francia, KIABI rivoluziona il fast fashion attraverso il concetto di moda a piccoli prezzi per tutta la famiglia, realizzando un'ampia e versatile offerta, presentata per tutti i budget, gli stili, le morfologie. 40 anni dopo, il piccolo marchio francese parte del gruppo AFM (Associazione Familiare Mulliez) proprietaria tra gli altri anche di Decathlon, Auchan e Leroy Merlin, è ormai un gruppo internazionale presente in 19 paesi, con più di 25 milioni di clienti e 1,99 miliardi di euro di fatturato raggiunto nel 2022.

Back  
x t ÷  
School

# GIRELLE FATTE IN CASA

by Cavoli A Merenda Kids



**L**e nostre merendine anni '80 erano diabolicamente buonissime, ammettiamolo! Facevano però anche malissimo. Ma ci dobbiamo davvero rinunciare? Ma no!

Facciamole noi dai!

Facile, promesso. Vedrete però i vostri nanetti come apprezzeranno.

Ho ben due versioni, qui di seguito ne trovate una più easy, per chi è di fretta ma vuole fare bella figura con i suoi bambini.

#### Lista della spesa:

- 1 pacco di pancarrè
- 1 vasetto di crema di cioccolato
- 200gr cioccolato fondente
- 200gr burro

#### Andiamo ai fornelli:

- Prendete le fette di pancarrè e stendete con il matterello
- Tagliatele in due in modo verticale
- Spennellatele con la crema di cioccolato e avvolgetele su se stesse creando le girelle
- Sciogliete burro e cioccolato e amalgamate
- Ora prendete le girelle e immergete solo un lato, adagiate su carta forno
- Mettete in frigo per mezz'ora.

FINITO! Pronte per essere golosamente gustate...





# CRY Babies



NEWBORN



CRAWLING



GOODNIGHT



STARS



LOVING CARE



MEGA HOUSE



TALENT BABIES



JUMPY MONSTERS



STARS HOUSES

# CRY Babies

Magic Tears

SERIE ANIMATA

FRISBEE

# BFF

TALENTS

SERIE ANIMATA

FRISBEE



LADY'S SCOOTER



BFF S3



DREAMY & RYM

# I ♥ VIP PETS

Hair Academy

CAPELLI LUNGI! XXL

# VIP

Hair Academy

SERIE ANIMATA

FRISBEE



HAIR ACADEMY



VIP DOLLS



# Baby Paws

3 DA COLLEZIONARE!



COCKER



PORTALI CON TE COME UNA BORSETTA!



BELLA



FA LE FUSA!



BETSY

IL TORNADO SI MUOVE SUL TABELLONE ED ASPIRA DAVVERO!

DISCONNETTI I CAVI PRIMA CHE SCADA IL TEMPO!



TORNADO FORCE



LA MACCHINA DELLE BUGGIE



CAMERA ESCAPE



CAMPAGNA TV E DIGITAL

CAMPAGNA SOCIAL & INFLUENCER

DA SETTEMBRE A DICEMBRE 2023



# BACK TO SCHOOL

**P**er chi va a scuola settembre è tempo di riprese. I ritmi rallentati dell'estate presto verranno sostituiti dalla frenesia della quotidianità.

La scuola, gli sport, le ripetizioni e le feste di compleanno. E non solo: sono tanti altri impegni che arricchiranno le giornate dei bimbi e dei loro genitori. Si tratta di un bel cambiamento, che può spaventare piccoli e grandi. In pochi giorni si passa dal relax estivo alle corse per riuscire a stare nei tempi tra i vari impegni. Per questo, è importante vivere al meglio gli ultimi giorni di vacanza, che fungono da ponte alla ripresa a scuola. Di seguito, alcune riflessioni su come gestire al meglio questo momento. In particolare, ho provato a evidenziare tre cose da fare assolutamente prima di ricominciare la scuola. Questo potrà aiutare bimbi e genitori ad affrontare i primi giorni di scuola con la carica giusta, attraverso una ripresa positiva dei ritmi quotidiani. Si tratta di piccole cose che, però, possono aiutare a vivere il rientro con l'entusiasmo e l'energia necessaria. Gli ultimi giorni di vacanza, infatti, dovrebbero essere dedicati al relax. Sarebbe preferibile che i compiti fossero conclusi, in modo da lasciare un po' di spazio per un ripasso generale. Non si tratta di passare gli ultimi giorni di vacanza sui libri, ma basta anche solo riprendere in mano molto velocemente il materiale di lavoro dell'anno precedente. È importante, infatti, non sovraccaricare i bambini negli ultimi giorni, per favorire una ripresa graduale dei ritmi.

## PREPARARE IL MATERIALE

Una cosa molto importante da cominciare a fare i giorni precedenti l'inizio della scuola è quello di preparare il materiale. Sembra scontato, ma non lo è. Prendersi del tempo per sistemare tutto è fondamentale. La scelta della cartella, dell'astuccio e dei quaderni, infatti, non solo è necessaria, ma può essere un'occasione per iniziare a mentalizzare l'inizio della scuola. Scegliere il materiale, prepararlo e personalizzarlo, inoltre, aiuta i bambini a diventare da subito protagonisti attivi del proprio mondo scolastico. Non significa che al bambino sia concesso di comprare tutto quello che vuole. Le scelte vanno sempre condivise. Ma approfittare per scegliere insieme ciò che serve è fondamentale. L'idea di personalizzare etichette, quaderni e il proprio materiale, inoltre, può essere utile per trasmettere l'importanza di prendersi cura delle proprie cose.



## CAMBIO ARMADIO TATTICO

Uno dei momenti particolarmente delicati della ripresa scolastica è il mattino. Sveglia, colazione e ci si prepara. Spesso i genitori lamentano che i bimbi sono lenti, ci mettono un sacco di tempo e si perdono via a posto di prepararsi. Nonostante i genitori provino a sollecitarli, sembra che i bambini non abbiano idea del fatto che si tarderà. Anzi, sembra che più si è in ritardo, più i bimbi tendano ad allungare i tempi. Come far fronte a questo? Sicuramente alzarsi di buona ora aiuta a guadagnare tempo. Inoltre, può essere utile cominciare già i giorni precedenti l'inizio della scuola a preparare i vestiti che il piccolo dovrà indossare. Valutare quali abiti si possono ancora sfruttare e cosa, invece, va acquistato, aiuta genitori e bambini a fare mente locale su ciò che si ha a disposizione. Scegliere insieme i vestiti da comprare e preparare già i vari abbinamenti può essere utile per guadagnare tempo al mattino. Anche in questo senso il bambino impara in maniera graduale ad essere autonomo, sotto l'iniziale supervisione dell'adulto che lo guida nelle scelte.

## LA PIÙ IMPORTANTE DELLE TRE COSE DA FARE ASSOLUTAMENTE PRIMA DI RICOMINCIARE LA SCUOLA!

Qual è la più importante delle tre cose da fare assolutamente prima di ricominciare la scuola? Sembra scontato, ma ciò che gioca un ruolo cruciale è il pensiero positivo. Spesso la ripresa dalle vacanze estive viene vista in maniera nostalgica. Noi adulti siamo i primi a vivere il rientro alla quotidianità con malinconia e dispiacere. In realtà, invece, può essere utile passare un messaggio diverso.

Come l'estate, ogni stagione ha le sue bellezze. Si baratta la libertà dell'estate con la possibilità di stare di più a contatto con i propri amichetti. A scuola c'è occasione di fare cose nuove. Si può andare in montagna a cercar castagne, si può andare a sciare e mangiare la cioccolata calda. Si invitano gli amici a casa e si va al cinema. Riprendono gli allenamenti sportivi. La passeggiata alla sera si può fare lo stesso, basta mettersi un maglione in più. E quando fa troppo freddo, si può stare a casa a fare un puzzle tutti insieme. Insomma, di cose belle da fare ce ne sono sempre tante. L'autunno e le stagioni a seguire possono essere occasione per fare tante cose insieme, dalle gite fuori porta ai momenti speciali da condividere.

Delle tre cose da fare assolutamente prima di ricominciare la scuola, forse quest'ultimo punto è il più importante. Il cambio di prospettiva è fondamentale, a partire dai genitori. Spesso, oberati di impegni e lavoro, si tende ad associare l'estate alla spensieratezza e alla libertà. L'inverno, invece, è spesso associato ad un periodo fonte di stress e fatica. In realtà, siamo sicuri che sia davvero così? Poche persone hanno modo di passare tutta l'estate in vacanza. In realtà, si tratta più di una nostra visione dell'estate. Durante l'estate ci si sente più carichi, pieni di energia, entusiasti, anche se si lavora sodo. Perché? E' un nostro atteggiamento mentale. Trasferire questa energia anche alle altre stagioni è molto importante. Ed è più facile di quello che si creda. Questo vale sia per sé stessi che per i propri bambini.

Prima lo impariamo noi adulti, prima il messaggio passa ai bambini. Non si può aspettare sempre l'estate, ma si deve fare in modo che l'estate diventi il nostro stato d'animo per tutto l'anno.

**Dott.ssa Annabell Sarpato, Psicologa**



[www.annabellsarpato.com](http://www.annabellsarpato.com)

[sarpato.annabell@etiscali.it](mailto:sarpato.annabell@etiscali.it)

3477142893





# PORTA IL SOLE NELLA TUA GIORNATA!



haliborange.it



# HALIBORANGE®

La Vitamina del Sole

# RIENTRO A SCUOLA: COME PREPARARSI CON LE VITAMINE

**Il rientro a scuola è sinonimo di un cambiamento che accresce la stanchezza di bambini e ragazzi che tornano sui banchi di scuola.**

Il rientro a scuola non è di certo una passeggiata. Accanto all'entusiasmo del nuovo inizio e alla voglia di ritrovare compagne e compagni, settembre per i bambini e le bambine può rappresentare un momento di forte stress, anche se inconscio o poco percepito. I motivi sono diversi, ma certamente tra questi spiccano il grosso cambiamento che la routine quotidiana subisce dopo un periodo di rilassamento e spensieratezza e — da non sottovalutare — il cambio di stagione, con le giornate che, andando verso l'autunno, piano piano si accorciano e il freddo che prende il posto del tepore di fine estate. E anche le energie dei bambini e dei ragazzi ne risentono. Molto spesso per far fronte a questi cambiamenti fisiologici, uno stile di vita sano, qualche accorgimento e alcune vitamine in più possono rendere il passaggio dalle vacanze alle lezioni più armonioso e meno pesante, alleviando i sintomi della stanchezza accusata da bambini e ragazzi.

## CONTRASTARE LA FATICA DEI BAMBINI CON LE VITAMINE

Non è quindi solo il fosforo, conosciuto da molto tempo per i suoi benefici a livello mnemonico e cognitivo, a supportare l'organismo durante il rientro a scuola. Un buon mix di vitamine e sali minerali è consigliato. In particolare la vitamina B5 per le prestazioni mentali, la vitamina C per il metabolismo energetico, la vitamina B12 per la riduzione della stanchezza e la Vitamina D, detta anche "vitamina del Sole", per mantenere le ossa forti.

Quando la fatica si fa sentire, quindi, è possibile puntare su quegli elementi come la vitamina B6 che aiutano a ridurre il senso di stanchezza, e mantengono allo stesso tempo la capacità di concentrazione e l'energia. È il caso ad esempio di **Haliborange Fosfoenergy**, integratore alimentare pensato appositamente per apportare al fisico e alla mente un boost di energia.

Al gusto ACE, pensato per i bambini dai 6 anni in su, contiene Glutamina, Fosfoferina e L-Carnitina, oltre alle vitamine del gruppo B, alla vitamina C e alla vitamina D3. Tutti questi elementi, se assunti con regolarità, aiutano a mantenere la concentrazione, la

memoria e l'energia nei bambini e nei ragazzi, riducendo allo stesso tempo la sensazione di affaticamento psico-fisico che potrebbe assalire i bambini e le bambine durante il periodo del rientro a scuola.



## HALIBORANGE

Dal 1934 Haliborange è la linea di integratori alimentari che contengono la Vitamina D3, conosciuta anche come Vitamina del Sole.

Il gusto piacevole, le formulazioni complete e la praticità dei prodotti rendono la linea Haliborange adatta ad ogni esigenza e fascia d'età.

Scopri la linea Haliborange su [www.haliborange.it](http://www.haliborange.it) o sui profili social:

@Haliborange - La Vitamina del Sole

@haliborange\_d.



# IL DIALOGO IN FAMIGLIA

**A** settembre, con la ripresa della routine quotidiana, la sera si rientra dal lavoro, c'è la cena da preparare, l'avvicinarsi in bagno per una doccia che lavi via la giornata, lo smartphone che ci attira con le sue notifiche in sospenso, e a tavola le conversazioni spesso si riducono a brevi messaggi relativi alle pietanze che si stanno consumando o a estemporanei commenti su quanto trasmesso dalla TV. Eppure i pasti condivisi costituiscono una delle migliori occasioni, per noi genitori, di dialogare con i figli (e con il partner) e per comprendere come sta procedendo il rientro a scuola e al lavoro. Ma come fare a intavolare quel dialogo?

Innanzitutto, per fare in modo che la conversazione possa trovare spazio, andranno stabilite prima delle convenzioni:

- Niente smartphone e tablet a tavola;
- Preferibilmente televisione spenta (tanto le notizie sono facilmente fruibili da altri supporti).

In secondo luogo, affinché il dialogo possa condurci a conoscere meglio gli altri, ognuno a turno potrebbe essere invitato a condividere l'evento più importante della sua giornata e a osservarne nello specifico tre aspetti:

- Qual è stato il suo contributo in quella situazione? A prescindere dal fatto che sia stata una situazione considerata "buona" o "cattiva", che ruolo ha giocato? Come si è vissuto? È stato parte attiva o passiva?
- Cosa avrebbe cambiato di quella situazione? Immaginando di avere a disposizione un desiderio da esprimere a riguardo con un fantastico genio della lampada, in grado di modificare solo un aspetto di quell'avvenimento (e non l'avvenimento in sé), cosa avrebbe richiesto di diverso?
- Qual è l'insegnamento che quanto accaduto porta con sé? In modo particolare, qual è il suo significato per il diretto interessato e cosa può ricavarne come messaggio da parte della vita? Cosa farà di diverso in futuro in seguito a quanto accaduto?



Molto importante, per tutti i coinvolti nella conversazione, è tenere a mente che non esistono risposte giuste e sbagliate e che i sentimenti, i punti di vista e le riflessioni di ognuno vanno in primo luogo ascoltati e accolti.

Poi, qualora si ritenga opportuno approfondire un aspetto per noi "stridente", suggerisco sempre di farlo attraverso domande aperte e non giudicanti, così da permetterci di raccogliere maggiori informazioni sul punto di vista di chi si sta condividendo e, eventualmente, aiutare la persona a giungere ad una formulazione potenziante di quanto osservato.

Come per molte cose, servirà un po' di allenamento, ma già l'intenzione stessa di reale ascolto porterà con sé i primi cambiamenti. E ricordiamo: ogni insegnamento parte dall'esempio. Quindi, se all'inizio i nostri figli dovessero essere reticenti, non facciamo loro pressione e introduciamo questa nuova abitudine partendo con il raccontare la nostra giornata nella modalità proposta pocanzi. Potrebbero trascorrere un po' di giorni, ma prima o poi anche loro entreranno nella condivisione e avremo modo, così, di scoprire aspetti di loro che nemmeno immaginavamo.

**Dott.ssa Valeria Loretti**

Pedagogista

Dharma Life Coach WAO® e Dharma Kids Trainer

info@valerialoretti.it

   [laziavale.it](http://laziavale.it)



# I tuoi occhi meritano cura.

ZEISS

Seeing beyond



## Lenti per occhiali ZEISS

Nessuno vede il mondo come lo vedi tu, ZEISS ti aiuta a vederlo meglio.



**Campi di visione più ampi**



**Più piatte e sottili**



**Protezione completa dai raggi UV, senza scurirsi**

Scopri le lenti più adatte ai tuoi occhi.

È un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Aut. Min. 0058823-13/07/2023-DGDMF-MDS-P

[www.zeiss.it/ricerca-ottico](http://www.zeiss.it/ricerca-ottico)

# REHYDRA MINERAL

## MAGNESIO & POTASSIO

**E**quilibra è l'azienda italiana che da oltre trent'anni è un riferimento nazionale nel mercato di Integratori Alimentari e Cosmetica Naturale con prodotti frutto dell'equilibrio tra rispetto, efficacia, benessere e bellezza. Ad oggi è leader nella grande distribuzione\* nel settore degli integratori alimentari, con prodotti caratterizzati da qualità, innovazione e prezzi competitivi. Nell'ampia gamma di offerte Equilibra, si possono trovare prodotti adatti alle diverse esigenze e diverse fasi della vita, distinti da composizioni innovative frutto di una ricerca continua e da un'alta qualità degli ingredienti selezionati. Proprio la ricerca dell'innovazione che caratterizza Equilibra, ha portato allo sviluppo di un nuovo prodotto nell'ambito dell'integrazione di elettroliti.

ReHydra Mineral è il nuovo integratore alimentare a base di magnesio e potassio, con sodio, in un innovativo formato gel in stick liquido pronto per essere sciolto in acqua. La sua formula ricca di sali minerali organici, facilmente assimilabili dall'organismo, unita a 500 ml di acqua, favorisce la reidratazione dell'organismo e il reintegro dei sali minerali.

È ideale in casi di intensa sudorazione quando la perdita di liquidi e sali minerali è più consistente, ad esempio quando si praticano sport o nelle giornate estive particolarmente calde, oppure in casi di sensazione di stanchezza e affaticamento, sia fisica che mentale.

La formula, senza glutine e senza lattosio, ha un piacevole gusto arancia.

I 3 sali organici di magnesio sono citrato, pidolato e glicerofosfato e contribuiscono all'equilibrio elettrolitico, alla riduzione di stanchezza e affaticamento, al normale metabolismo energetico, alla normale funzione muscolare e alla sintesi proteica. I 2 sali di potassio, citrato e cloruro, contribuiscono inoltre alla normale funzione

muscolare, al normale funzionamento del sistema nervoso e al mantenimento di una normale pressione sanguigna.

In vendita è presente sia il formato pack da 12 stick che la bustina singola.

La dose consigliata è di 1 stick al giorno da diluire in 500ml d'acqua. Ognuna di queste bustine apporta il 50% del VNR del magnesio e il 20% del VNR del potassio, non contiene zuccheri.

\*Dati Nielsen a valore anno 07/2022.

Mercato integratori alimentari, distribuzione moderna+ drug. Totale Italia





equilibra®

# NUOVO RE-HYDRA MINERAL INTEGRATORE RE-IDRATANTE CON ELETTROLITI\*

## SQUEEZE



## SHAKE



# RE-HYDRA



\*Integratore Alimentare. Leggere le avvertenze sulla confezione. Si consiglia una dieta variata ed equilibrata ed un sano stile di vita. Si consiglia di bere giornalmente almeno 2 litri di acqua.



# IL RUOLO DEL PIEDE NEL CONTROLLO DELLA CELLULITE

**Q**uanti di voi si soffermano a guardare i piedi? Siamo abituati a dargli importanza solo quando ci fanno male invece rappresentano un vero e proprio capolavoro di architettura e funzionalità.

Il piede è l'unico distretto che ha contatto con il suolo quando siamo in piedi, se dovessimo contare le ore passate a camminare e moltiplicarle per tutta la vita ci renderemmo conto di quanto peso si sobbarcano.

Nella pianta troviamo 2 strutture importanti:

- La soletta venosa di Leyars, la cui spremitura durante il cammino favorisce il ritorno venoso verso l'alto;
- Il triangolo della volta, costituito dai 3 archi, longitudinale mediale, laterale e trasverso, che adempie all'ammortizzazione del peso corporeo e all'adattamento alle asperità del suolo.

Queste 2 caratteristiche ci fanno comprendere l'importanza di avere un piede sano non solo per obiettivi posturali ma anche per dimagrimento e cellulite. Allenare la muscolatura intrinseca del piede, massaggiare la pianta con una pallina dura e camminare con soles adatte (non i tacchi) aiuta il ritorno venoso e di conseguenza si evita di accumulare liquidi negli arti inferiori.

Per allenarti con me:

📍 @homefithome.fit

- Personal Training e Massaggio
- A domicilio/Live su skype o whatsapp

📍 Milano/Monza Brianza

- Nutrizione
- Psicoterapia
- Naturopatia
- Ginecologia
- Estetica

📞 3481114503

✉ info@homefithome.fit

🌐 www.homefithome.fit



**Giorgia Cirulli**, Personal trainer



Culligan

## **PROVA GRATIS UN DEPURATORE A OSMOSI INVERSA**

**E bevi acqua più buona, più leggera e sicura, direttamente dal tuo rubinetto.**

- ✓ Elimina cloro, cattivi odori e cattivi sapori
- ✓ Trattiene virus, batteri e composti organici
- ✓ Elimina pesticidi, metalli pesanti e residui di farmaci
- ✓ Riduce l'uso di bottiglie di plastica

**CONTATTACI,  
PENSIAMO A  
TUTTO NOI**

**SCOPRI LA PROMO**

Inquadra il QR code con il tuo smartphone



[casa.culligan.it](https://casa.culligan.it)

800-857025



# AMBLIOPIA SCOPRIAMO COS'È

**R**icomincia la scuola, e possiamo essere confrontati con difficoltà visive dei nostri bimbi, che prima di approcciarsi a lettura e scrittura non avevamo notato.

Le piante senza fiori affidano la loro impollinazione al vento, per cui lasciano cariche importanti di pollini nell'aria.

Uno dei difetti più diffusi nei bambini è l'ambliopia, detta anche "occhio pigro". Ne soffrono circa 2 bambini su 100. Per spiegarla semplicemente, è una condizione in cui un occhio (in assenza di problemi organici) funziona solo in parte o non lavora affatto, caricando l'altro occhio di un super lavoro per non avere deficit visivi.

Come possiamo riconoscere il problema? La prima cosa da fare, è sospettarlo se in famiglia qualcuno ne ha sofferto. C'è una base ereditaria molto forte, in cui la percentuale di ambliopia è molto più alta nei figli o fratelli degli affetti.

Talvolta si può notare la tendenza del bambino a tenere la testa un po' troppo inclinata quando disegna, oppure si può avere un lieve strabismo. Ma spesso, non ha nessun sintomo che possiamo notare.

A tre anni si è in tempo per un recupero anche completo, in rapporto alla gravità del problema. Tra i 6 e i 10 anni la situazione è decisamente più difficile.

Il trattamento prevede il bendaggio dell'occhio dominante, per allenare l'occhio "pigro". Non lasciatevi scoraggiare dalle iniziali resistenze del bambino, proprio nel suo interesse, considerando che il tempo per agire in modo efficace è molto limitato.

Coinvolgete tutte le figure che si occupano del bimbo (maestre, educatrici, nonni, tate) affinché capiscano l'importanza del trattamento, e non cedano alla resistenza del bimbo, che quasi sicuramente si opporrà al bendaggio.

Il tempo di occlusione verrà stabilito dall'oculista e sarà tanto più lungo quanto sarà grave il difetto.

Se il trattamento medico dell'ambliopia non è iniziato il più presto possibile, si possono sviluppare diversi problemi che possono compromettere seriamente la visione del bambino dall'infanzia all'età adulta:

- l'occhio ambliope può sviluppare un grave e permanente difetto visivo;
- la percezione della profondità (vedere in tre dimensioni) può essere persa, perché per poterla sviluppare è necessaria una buona visione in entrambi gli occhi;
- se durante il corso della vita l'occhio "più forte" sviluppa una patologia o subisce un trauma, ne deriverà che il paziente avrà complessivamente una visione molto scarsa.

È quindi per questo motivo che la visita oculistica dei 3 anni è così importante, anche in assenza di sintomi. In caso di familiarità, meglio sottoporre il bambino a visita oculistica già a un anno di età.

**Dott.ssa Martina Ruspa**

📍 30minuticonlapediatra





GUNA



# terapie d'avanguardia

fondate sulla **Ricerca**  
in armonia con la **Natura**  
centrate sull'**Uomo**



 **GUNA**  
terapie d'avanguardia  
[guna.it](http://guna.it)

# IL PIANTO & IL TOCCO PELLE-PELLE NEL BAMBINO

Il tocco, spesso negli ultimi decenni un po' sottovalutato, sta ora tornando al centro dell'attenzione per la sua importanza sia per i genitori che per il bambino.

È importante sia per rendere il bambino più tranquillo in tutti i suoi stati - veglia tranquilla, veglia attiva, sonno profondo, sonno leggero e pianto - sia per migliorare e aiutare lo sviluppo di vari apparati, come quello muscolare, respiratorio, cardiocircolatorio ecc. L'importanza del tocco è stata negli ultimi anni riconosciuta anche da tanti ospedali, dove subito dopo il parto viene effettuato il "bonding".

Questa pratica consiste nell'appoggiare il bambino sul petto della mamma, per un determinato lasso di tempo, subito dopo il parto. In questo modo si crea una cascata ormonale che determina un innalzamento della serotonina, ormone che comporta un release muscolare, e un innalzamento della rilassatezza di tutto il sistema sia della mamma che del neonato.

Un altro fattore molto importante che questa pratica favorisce è la facilitazione del contatto tra la mamma e il bambino. Per questo quando in studio i genitori mi dicono che il bambino piange spesso, raccomando a tutti di effettuare per un trenta minuti al giorno una routine di contatto pelle a pelle, sia per la mamma che per il papà. Questa routine, anche se in piccolo, può e deve essere effettuata sia da madri che da padri, biologici o adottivi, e come il bonding è consigliabile sia dopo un parto naturale che dopo un parto cesareo.

Inoltre, questa pratica riduce anche il carico allostatico "stressogeno" subito dal neonato, dato dal passare dalla vita intrauterina a quella fetale.

Spesso in studio mi viene riferito da genitori preoccupati che il bambino piange: è doveroso intanto rimarcare che il neonato ha un unico modo di comunicare, e la sua comunicazione è data da cinque stati quali: veglia tranquilla, veglia attiva, sonno profondo, sonno leggero, pianto.

Questi stati si susseguono continuamente durante la giornata in maniera ciclica e proporzionata, quindi il pianto è fisiologico, se si consegue in maniera giusta e alternata. Quando il neonato piange, sta comunicando un bisogno - fame, dolore, termoregolazione, stanchezza ecc. - che se riconosciuto e soddisfatto fa passare allo stato comportamentale successivo.

Quando il pianto è inconsolabile, però, bisogna capire che cosa c'è che non va. Dopo un'accurata visita dal medico pediatra che consiglio sempre prima di venire in studio, effettuo la seduta osteopatica, che è composta da colloquio iniziale comprendente anche le varie abitudini del bambino (allattamento, posizioni preferite, dove dorme), osservazione e trattamento tramite tocchi molto dolci. Il trattamento ha l'obiettivo di togliere tutti i carichi stressogeni del bambino, come tensioni muscolari e squilibri posturali, per riportargli uno stato di equilibrio posturale ideale. Infine per migliorare il benessere del bambino e integrarlo anche con il tocco dolce pelle-pelle, l'ideale sarebbe anche seguire un corso di massaggio neonatale, che migliora il rapporto genitori-bambino e il suo benessere.

**Miriam Sommesè**

Osteopata per adulti e bambini

 [osteopatamiriamssomesse.com](http://osteopatamiriamssomesse.com)

 [miriam.osteopatia](https://www.instagram.com/miriam.osteopatia)



**HELLO  
FRESH**

# Prezzi del supermercato alle stelle?

Con HelloFresh cucinerai **cene irresistibili a prezzi fissi** che non conoscono l'inflazione!

Scannerizza il codice QR e  
**risparmia fino a €125**





**KIABI**  
la mode à petits prix



BACK TO SCHOOL a  
**PICCOLI**  
PREZZI