

Més tard o més matiner, carnaval cau en febrer!

Aquest febrer... viatjarem a Múrcia sense sortir del menjador per tastar la seva rica gastronomia i conèixer els costums de "l'horta del nostre país"; la nostra pedagoga preferida, la Mar Romera, ens parlarà de la resiliència infantil; i aprendrem a preparar en família unes galetes de sèsam per a les tardes de pluja i a diferenciar les emocions a la manera de la pel·li *Del revés*.

Menja't el món



L'alegria de l'hort.

Entrem a l'equador d'aquest viatge gastronòmic que és el projecte **Menja't el món, sabors de la terra**. Aquest mes anem fins a una terra de contrastos que no es pot definir de cap altra manera que amb l'eslògan "Múrcia, que maca que ets!" Assaborirem un menú molt influït per la riquesa del seu entorn marí, en què destaca l'arròs de calder. Bon profit!

Carnestoltes



Carnestoltes Meraki.

Carnestoltes és a punt d'arribar i una festa mundial d'aquest calibre no seria el mateix sense un banquet com el que es mereix. **Ens afegim a aquesta explosió de color, disfresses i alegria amb un menú especial** per gaudir-lo mentre riem i ho passem bé. Que sonin els tambors, que comenci la festa!

Un mar de dubtes



Mestra, llicenciada en pedagogia i en psicopedagogia. Especialista en intel·ligència emocional i autora de diversos llibres dedicats a l'escola, la infància i la didàctica activa. Presidenta de l'Associació Pedagògica Francesco Tonucci (APFRATO).

Resiliència infantil.

Quan ens imaginem les conseqüències d'una catàstrofe natural, d'un accident o d'una guerra... tendim a pensar què pot suposar per als més febles, la canalla.

Se'ns posa la pell de gallina, se'ns accelera el pols i fins i tot ens pot caure alguna llàgrima.

Són els més dèbils, els que pateixen més, els que menys tenen...

M'agradaria trencar algunes creences amb les línies següents.

Els nens i les nenes són els més resilient de la humanitat. Són més capaços de superar les circumstàncies difícils que planteja l'entorn. La seva genialitat i procés de desenvolupament els permet adaptar-se al que hi hagi.

La resiliència infantil és la capacitat de la canalla per fer front i superar situacions difícils, per adaptar-se i transformar aquestes situacions en oportunitats.

Adquireixen l'habilitat de fer front a les situacions difícils de manera constructiva sempre que els seus referents adults creguin en els infants, els escoltin, els tinguin en compte i validin les seves emocions.

Quan un nen o una nena viu una catàstrofe, cal no sobreprotegir-los, no amagar-los realitats i no "recrear-nos" en imatges de desastres. Sempre s'ha de posar en pràctica l'escolta i el vincle afectiu, i donar als més petits un paper actiu i de responsabilitat en els esdeveniments.

Tota persona es vol sentir útil, independentment de l'edat que tinguem.

"Són baixets, però no són ximplets". No mentim als infants, ni tampoc els amaguem realitats.

Aprendre a adaptar-nos, a canviar i a viure d'una altra manera és el que farà que nens i nenes siguin forts en qualsevol etapa de la vida.

Quan toca, no s'amaga res i s'ofereix un ambient de seguretat. S'escolta, es projecten objectius de futur optimistes, es permet somiar... i es comparteixen els somnis. Sense promeses falses i des de la il·lusió i l'acompanyament.

Quan ens enfrontem a situacions difícils, ho fem amb respecte i ens hi reconciliem. Ens donen l'oportunitat de conèixer-nos més i millor, i això és un gran recurs per omplir de vida cada segon que passem al planeta.

Els nens i nenes SÓN vida, necessiten amor, que se'ls escolti i que se'ls respecti.

Fes clic a l'enllaç següent i envia'ns la pregunta que vulguis fer a la Mar Romera.

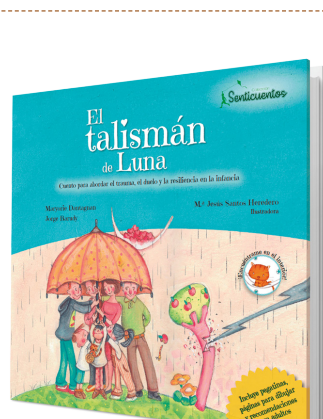
[Pregunta a Mar Romera](#)

Recomanació literària.

Títol: El talismán de Luna

Autors: Jorge Barudy, Maryorie Dantagnan, M^a Jesús Santos

Aquest és un conte molt maco per a petits i per a grans. A través de la història de la Luna es fomenta la resiliència i l'expressió emocional amb un llenguatge proper i amb il·lustracions acollidores. És ideal per acompanyar la canalla en processos emocionals difícils.



Receptes en família

Galetes de sèsam

Aquests dies que fa fred i plou, volem compartir amb vosaltres una recepta de berenar divertit per fer-la en família.

Necessitem:

- 200g. Farina de blat integral.
- 150g. Mantega.
- 200g. Sucre morè o sucre de coco.
- 3u. Ous.
- 2u. Llimones.
- 320g. Sèsam torrat.
- 15g. Llevat químic (de rebosteria).



Elaboració:

1. Bateu la mantega a temperatura ambient amb el sucre i els ous.
2. Afegiu-hi la pell de la llimona ratllada i la resta d'ingredients.
3. Distribuiu la massa, en porcions petites, en una safata de forn.
4. Fornegeu les galetes durant 15 minuts a 170 °C.
5. Espereu que les galetes es refredin abans de menjar-les, així mantindran la forma i no es trencaran.

Animem a compartir la receta con nosotros. ¡Etiquétanos en redes!

Activitats en família

Emocionary.

Aquest mes volem compartir amb vosaltres un material que fem servir durant l'estona del migdia per fer les activitats del projecte Kalma. Són les targetes de l'Emocionary, que ens ajuden a treballar les emocions.

Si feu clic a l'enllaç següent, trobareu unes cares amb les cinc emocions bàsiques: alegria, tristor, ira, fàstic i por. Us proposem un joc molt divertit amb aquestes fitxes, es tracta de jugar a les pel·lícules tenint en compte l'emoció predominant de cada pel·lícula. A les fitxes de les emocions trobareu exemples.

Animeu-vos a jugar en família!

[Fes click aquí](#)

Us animem a seguir-nos a les nostres xarxes socials i descobrir tot el que hem preparat per a aquest curs.



@scolarest_es



in scolarest_españa

SCOLAREST,
MENJAR
APRENDRE
VIURE