

NUTRICIÓ



IDIOMES



PODOLOGIA



PSICOLOGIA



ALIMENTACIÓ
REAL

CLASSES COL·LABORATIVES
MEETING POINT

DOLENCIES
FRECUENTES INFANCIA

PROCESOS
D'ADAPTACIÓ INFANTIL



Petits

guia pràctica dels nens



ESTIMAR BÉ



CRISTINA GUTIÉRREZ LESTÓN

Educadora Emocional i directora de La Granja,
Ability Training Center



“MAMA, VULL QUE M’ESTIMIS, PERÒ NO TANT” li diu un nen de 6 anys a la seva mare. Imagino que imagineu què és el que hi ha darrera de les seves paraules. I és que estimar molt, no és sinònim de estimar bé.

Per estimar bé, de manera saludable, cal primer acceptar a l’altre com és *(sigui aquest altre un fill/filla, o la parella)*. I això té poc a veure en convertir-lo en algú perfecte, en estar tot el dia a sobre, pendent de cada moviment, dubte o malestar, com si la nos-

tra única missió fos que aquell a qui tant estimem, sempre hagués d’estar bé. Hem de donar permís al fills i filles a poder sentir-se malament, de tant en tant no és pas dolent.

La felicitat dels nostres fills no depèn només de nosaltres, de la mateixa manera que la nostra felicitat no pot dependre només de com estan els nostres fills i filles, perquè la pressió que senten es converteix en insuportable. Ensenyem als infants la lliçó més important, que **cadascú és el responsable de la seva pròpia felicitat**.

Així que preparem-los, entrenem-nos en la seva autonomia per no ser dependents dels altres, en que siguin forts i valents per atrevir-se a fer coses noves, especialment a l’estiu, on les oportunitats es multipliquen. Que practiquin cada dia l’estimar-se i agradar-se a ells mateixos, acceptant-se tal i com són perquè un dia siguin capaços **d’estar bé per estimar bé.**

Cursos d'anglès de 2 a 17 anys

LA NOSTRA OFERTA A BARCELONA



C/Amigó, 83 | 08021



**Vedruna
Gràcia**

C/Gran de Gràcia, 236 | 08012



JESÚS i MARIA
SANT GERVASI

C/Jesús i Maria, 25 | 08022

**TO BE
WHAT YOU
WANT TO BE**

T 911 218 000
hello@britishcouncil.es
www.britishcouncil.es