

## Hermosa etapa de crecimiento y fantasía



shutterstock.com

**C**UIDAR a un niño, además de darle todo nuestro amor, significa conocerlo y respetarlo, porque está creciendo y transformándose constantemente.

Cuando tiene entre cuatro y cinco años, el niño lucha por integrarse al mundo del adulto para ser aceptado en él. En esta etapa aún vive en un mundo mágico y no ve clara la diferencia entre lo real y lo fantástico.

Tiene conciencia de que su cuerpo crece y debe ser alimentado y protegido. Puede hacer todo tipo de movimientos con las piernas, aunque aún no sincroniza bien los brazos y el cuerpo. Lo mismo sucede con los trazos en el papel y con la manualidad en general.

Su vocabulario aumenta, las palabras adquieren un nuevo significado. Le agrada emplear palabras difíciles aunque no las comprenda bien. Comienza a tener una idea vaga de cantidad, puede contar y separar hasta cinco o seis elementos.

Cuando miente o se atribuye papeles que han realizado otros no tiene noción de la mentira. En este momento es sumamente importante no avergonzar al niño, adoptando una actitud positiva y constructiva, haciéndole comprender y comprobar su error.

A esta altura se interesa por las diferencias sexuales, la reproducción y el nacimiento, siente temores y le preocupa la

muerte. Y pregunta, pregunta de la mañana a la noche; sin embargo, no responde tanto como pregunta, simplemente porque no está maduro para hacerlo.

Para afirmar su Yo debemos confiar en él permitiéndole tareas fáciles en las que no fracase: bañarse, vestirse, cuidar sus pertenencias, colaborar con padres y hermanos.

Se siente muy feliz hablando de sí mismo, escuchando cuentos donde pueda volar su fantasía, corriendo y saltando.

A veces pasa de la cólera a la alegría y de la independencia a la búsqueda de protección y, cuando quiere hacerse notar, se comporta mal, especialmente cuando hay visitas.

### Ríate

\*Un granjero está conversando con una mujer:

-Al principio, mis gallinas no ponían huevos, pero después comenzaron a ponerlos en abundancia.

-Qué coincidencia. Al principio de mi matrimonio yo no podía tener hijos, pero después tuve una familia numerosa -comenta la señora.

-Para que mis gallinas pusieran, lo que hice fue cambiar de gallo.

-¡Qué coincidencia, yo también!

\*El marido llega a casa y se encuentra a su esposa sudando, colorada y vestida con un camisón. Empieza a mirar a su alrededor: la cama está deshecha y hay un bulto tras las cortinas. Debajo de ese bulto hay un par de pies... Así que aparta

las cortinas de golpe y, efectivamente, ahí detrás hay un hombre desnudo.

-¿Quién es usted?

-Eh... pues... soy el exterminador... yo... estaba... haciendo la inspección de polillas... ¡Sí, eso es, estaba comprobando si había polillas en esta casa!

-¿Y por qué está usted desnudo?

-¿Desnudo? ¡Cielos, estas polillas son peores de lo que pensaba!

# ¿Por qué tener buen humor?

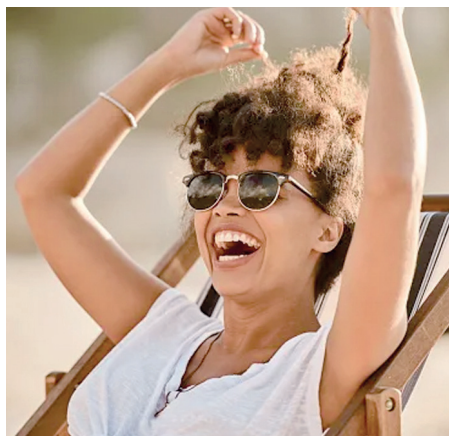
**E**s sabido que el sueño, la alimentación y los ejercicios físicos influyen en el estado general del cuerpo, pero el humor es el que puede controlar los distintos estados de ánimo. Para recuperar tu vitalidad y optimismo te ofrecemos algunas sugerencias que te ayuden a obtener energía positiva...

Se deben controlar los estados de energía y de tensión. Cuando la energía disminuye, la tensión aumenta y es ahí cuando se empieza a sentir mal humor.

En el transcurso del día que te encuentras con mayor energía,

realiza todas las actividades que puedas y evita las tareas que no te agraden en los momentos de baja energía y alta tensión.

Trata de asimilar los estados de ánimo, si son negativos no los ocultes, intercambia con personas de confianza las razones de tu mal humor, este muchas veces puede ser una señal de que el cuerpo necesita descansar.



imhoyosduque.com

## A la cocina



### COSTILLAS DE CERDO AGRIDULCE

#### Ingredientes:

- costillas de cerdo
- sal y pimienta
- pimentón dulce
- salsa soja
- miel
- vinagre
- agua
- maicena
- ketchup
- aceite

#### Preparación:

Primero salpimenta las costillas, y ponles también pimentón dulce y aceite. Déjalas en la nevera mínimo una hora.

En un cazo pon la salsa de soja, el vinagre, la miel y el ketchup con un poco de agua, vas probando y si lo quieres más dulce echas un poco más de miel, eso depende del gusto de cada persona. Si la salsa queda muy clara puedes espesarla con un poco de maicena.

Después untas las costillas con esta salsa y las pones al horno hasta que estén hechas.



### PAPAS ENCHORIZADAS

#### Ingredientes:

- 2 lb de papas
- 1/2 lb de chorizo colorado
- 1 cebolla
- aceite y sal, cantidad necesaria

#### Preparación:

Pela y corta en trozos las papas. Corta el chorizo en ruedas. Pela y corta la cebolla. Calienta un poco de aceite en una cazuela y dora la cebolla. Añade el chorizo y fríe ligeramente. Agrega las papas. Rehoga unos minutos revolviéndolas. Vierte el agua hirviendo hasta cubrir las papas. Reduce el fuego y cocina alrededor de 30 a 40 minutos. Sazona en el último momento y sírvelas después de varios minutos de reposo.