



## SCRIVI A RAFFA

IL GIORNALINO  
RAFFA PER TE  
VIA GIOTTO 36 - 20145 MILANO  
E-MAIL [raffa@ilgiornalino.org](mailto:raffa@ilgiornalino.org)

### Amorevole con gli altri

Cara Raffa, sono figlia unica, non ho cugini e non riesco neanche a stringere nuove amicizie. A causa della mia frustrazione me la prendo sempre con mia mamma, che con me deve avere una grande pazienza. Hai qualche rimedio? **Flower**

■ Già il rendertene conto è una grande prova di lucidità. Alla tua mamma basteranno ogni tanto un po' di scuse sentite per le tue risposte brusche... accompagnate magari da un pensiero carino. È un po' la strategia per rendersi amabili agli occhi di possibili amiche... Dimostra agli altri che ti interessano, che ci tieni, e non aspettarti solo qualcosa da loro... Irraggiare intorno a sé amorevolezza è un lavoro lungo, fatto di sorrisi, di frasi gentili, di apprezzamenti («carina quella maglia», «oggi ti vedo proprio in forma...»), ma alla fine è sempre premiato.

### Chi pubblica i libri?

Cara Raffa, conosci qualche casa editrice che vorrebbe pubblicare un libro per bambini a figure? **Andrea**

■ Un po' generica come richiesta. Ce ne sono decine (basta dare un'occhiata alla rubrica "Scelti per voi"), e ogni anno pubblicano centinaia di libri illustrati per bambini. Ma la storia deve essere bella e originale, e le illustrazioni di qualità... Questo è il criterio per scegliere tra le tante proposte. Ma forse tu avevi in mente qualcosa di preciso?



1° APRILE



## PESCE IN SUCCO ROSSO



FAI UN TAGLIO NELLA BANANA COME BOCCA. INSERISCI 2 OCCHI DI LIQUERIZIA. VERSA SUCCO DI POMODORO E SUCCO D'ARANCIA, MESCOLA E IMMERSI IL PESCE BANANA!



## PESCIOLINI D'ORO

SCONGELA X MEZZ'ORA UN ROTOLO DI PASTA SFOGLIA. ACCENDI IL FORNO A 180°. RITAGLIA COL COLTELLO I PESCI (CM 12/15 CA). UNISCI UN PO' DI LATTE A 3 CUCCHIAI DI ZUCCHERO E SPALMA L'IMPASTO SUI PESCI. AGGIUNGI CANDITI O LIVETTE COME OCCHI. CUOCI X 15 MINUTI. COSPARGI DI ZUCCHERO A VELO.



### Fantasticare solo di giorno

Cara Raffa, certi cartoni e certi film mi piacciono così tanto che li vedo più volte e capita anche che mi sveglio di notte per scriverne un riassunto e fantasticarci sopra. Mi sento così strana... Credi che mi passerà? **S.V.E - Ravenna**

■ Sicuramente ti passerà... ma tu comincia a fare qualcosina per spezzare questa dipendenza. È normale appassionarci a qualcosa (può essere una canzone, un cartone, un libro...), una cosa per noi speciale, ma che non deve essere l'unica e soprattutto non va confusa con la realtà. La notte è fatta per dormire e per sognare... Se vuoi fantasticare sul tuo cartone, fallo di giorno. E chissà che scrivere ti faccia venire in mente nuove storie, tutte tue!

### Una mano per sbloccarsi

Cara Raffa, a scuola c'è una ragazza che mi piace. Vorrei dirglielo e invitarla al cinema, ma mi blocco, e faccio scena muta. Come faccio a vincere la mia timidezza? **Matteo '94**

■ Prova a sciogliere il ghiaccio coinvolgendola in una spedizione al cinema con altri amici... E fai in modo di sederti vicino a lei. Forse allora basterà il coraggio di stringerle una mano.

### Che sudore!

Cara Raffa, ho un problema: sudo troppo, e i vestiti mi si macchiano. Hai qualche rimedio semplice, ma efficace? **Elisa**

■ È molto probabile che il fenomeno si attenui con la fine dello sviluppo ormonale. Intanto usa un deodorante antitranspirante. Ce ne sono anche al supermercato. Prova per 15 giorni a bere tutte le sere una tazza di infuso di salvia (da prendere in erboristeria), tre prese di erba da tenere in infusione in mezzo litro di acqua bollente per 10 minuti.

### Tre mosse contro i brufoli

Cara Raffa, come faccio a togliere il brufolo? **Angela**

■ Tre mosse per migliorare la pelle che tende a coprirsi di brufoletti; 1) non li toccare con le mani, MAI! 2) Lava mattina e sera con un detergente specifico 3) Una volta a settimana fai un bagno di vapore con acqua e bicarbonato.