



# Les abraçades

El nas és per olorar. Les orelles, per escoltar. I els braços... per abraçar! Avui us expliquem algunes curiositats sobre aquest gest, que té el poder màgic de fer-nos sentir millor

## Què passa quan fem una bona abraçada?

El nostre cos reacciona i fabrica una hormona que es diu oxitocina, que també es coneix com l'hormona de la felicitat.

## Quant ha de durar una abraçada?

Diuen que, per aconseguir tots els efectes beneficiosos, ha de durar almenys 20 segons.

## Què és l'abraçoteràpia?

El nom ho diu: teràpies basades en les abraçades. No s'ha demostrat que les abraçades curin el dolor o les malalties, però sí que ens fan sentir millor, redueixen l'estrès i ens generen sensacions positives.

## Dir molt sense dir res

De vegades una abraçada diu tantes coses que no cal fer servir paraules. Ens consola, ens escalfa i ens transmet amor, solidaritat o amistat.

## Did you know?

An average hug lasts less than 10 seconds

## Tree hugging

Science has shown that hugging trees can also make you feel better

## El moviment Free Hugs

Free Hugs o, cosa que és el mateix, Abraçades Gratis, és un moviment que es va inventar un australià després de passar un temps a l'estranger. Quan va tornar al seu país se sentia sol i trist, així que es va penjar un cartell en què deia que oferia abraçades. Pot semblar una bestiesa, però se li van acostar moltes persones per abraçar-lo o ser abraçades.



## Les aplis

### Brain Aliens: Earth Evasion

Un joc de la família dels que entrenen el cervell fet a casa nostra. Estem amenaçats per una invasió alienígena, i el professor Cerebelum està reclutant les ments més brillants per aturar-la. Per posar-se a prova amb 10 minijocs. Preu: 3,99 €. Plataformes: iOS i Android.



### Peek-a-Word

Dada Company ens proposa aquest joc, ben senzill, que permet a la canalla practicar l'anglès i estimular la capacitat d'observació a través dels animals, que es presenten en diferents escenaris com la jungla, el mar o la granja. Preu: 2,99 €. Plataforma: iOS.



## Vocabulary

average: la mitjana  
to hug: abraçar  
tree: arbre  
to feel better: sentir-se millor