

CUANDO ESTÁS CON TU HIJO O HIJA, TU ATENCIÓN IMPORTA



Los bebés y los niños pequeños aprenden a través de las relaciones. Necesitan sentirse mirados, escuchados y acompañados. Mientras le das el pecho o el biberón, juegas con él en el suelo o compartís un momento juntos, intenta dejar a un lado el móvil, la tableta o el ordenador siempre que sea posible.

- ◆ Tu mirada le ayuda a sentirse seguro.
- ◆ Tus palabras y tus gestos le ayudan a aprender.
- ◆ Tu atención fortalece vuestro vínculo.



Aunque sean muy pequeños, los bebés perciben cuándo las personas que les cuidan están disponibles para ellos. No necesitan actividades especiales ni juguetes sofisticados. Lo que más valor tiene es compartir tiempo y atención.



Pequeños momentos, grandes beneficios

- Durante las tomas, intenta mirar a tu bebé y responder a sus señales.
- Cuando juegue, acompáñale con interés, aunque sea unos minutos.
- Reserva cada día momentos libres de pantallas para estar juntos.
- Si necesitas utilizar el móvil o el ordenador, explícaselo y vuelve a conectar con él cuando termines.



Tu presencia es mucho más que estar cerca; es estar disponible. Y eso ayuda a tu hijo o hija a crecer, aprender y sentirse querido.