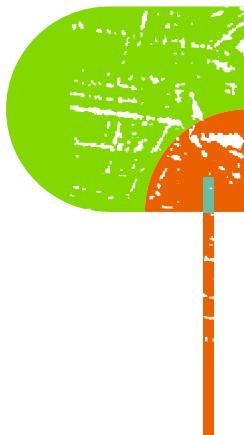


# El niño y la niña, sí que pueden

## Consejos de crianza



### Hablemos

**¿Cómo?** Recuperar momentos de conversación a menudo sustituidos por el uso de pantallas, tanto por parte de los niños como de las familias.

**Beneficios:** Estimulación del lenguaje y desarrollo socioemocional.

### Atención plena

**¿Cómo?** Establecer contacto visual y practicar la escucha activa, compartiendo momentos de calidad a través de la lectura y el juego.

**Beneficios:** Mejora de la comunicación, el aprendizaje y las relaciones familiares.

### Autonomía

**¿Cómo?** El niño es capaz de resolver muchas situaciones cotidianas por sí mismo. El adulto debe confiar en sus capacidades y acompañarlo.

**Beneficios:** Refuerzo de la autoestima y la autoconfianza, posibilitando la toma de pequeñas decisiones futuras.

### Alimentación sólida

**¿Cómo?** Confiar en la capacidad innata del niño para no atragantarse y en su curiosidad por descubrir nuevos alimentos.

**Beneficios:** Desarrollo de la psicomotricidad, del aparato fonológico y del habla.

### Fuentes de información

**¿Cómo?** Las redes sociales no siempre son fiables; es más recomendable escuchar a los profesionales que acompañan a tu hijo o hija.

**Beneficios:** Crianza basada en la experiencia y en conocimientos contrastados.

