5 consells de Lucía mi pediatra per aquesta primavera

"Contes de primavera de Lucía, mi pediatra" és el nou llibre de la influenciadora

[inicicentrareport]Per què ens piquen els ulls i no parem d'esternudar a la primavera? Potser és al·lèrgia? Torna la pediatra més coneguda entre les famílies i els infants, la influenciadora **Lucía Mi Pediatra**, amb consells per aquesta nova estació de l'any.
[nointext]
A **"Contes de primavera de Lucía, mi pediatra"** (Estrella Polar) Lucía Galán Bertrand, la doctora que causa furor a les xarxes, **t'ajudarà a explicar als teus fills i filles** com funciona el cos i la ment durant aquesta època de l'any.

És el **quart títol** de la col·lecció estacional que la pediatra, des de l'experiència de la seva professió i la sensibilitat de la seva maternitat, ha creat per acompanyar els més petits durant el seu creixement.

Vols conèixer alguns dels seus consells per aquesta estació de l'any?

[GotaVerdaPle]**Sobre les al·lèrgies:** així que arriba la primavera, les consultes s'omplen de nens i nenes que esternuden i tenen picor d'ulls i nas. Si el pare o la mare són al·lèrgics, les probabilitats que es tracti d'una al·lèrgia són més altes. Demaneu cita amb el vostre pediatre o pediatra i expliqueu als infants què pot estar passant a dins del seu cos.

[GotaVerdaPle]**Li han de fer una analítica de sang?** Una anàlisi de sang pot ser per a l'infant una experiència estressant, sobretot si no en sap res. Confia en el teu fill o filla. No l'enganyis mai. Un o dos dies abans explica-li què li faran, en què consisteix treure-li sang. És important que et vagi tranquil/·la, relaxada i confiada. Valida les seves emocions, però ofereix-li seguretat i calma.

[GotaVerdaPle]**L'educació emocional, clau:** educa'ls en intel·ligència emocional perquè aprenguin a identificar les emocions, posar-los un nom i assumir que totes, tant les que ens generen benestar com les que no, són nostres i hem d'aprendre a gestionar-les.

[GotaVerdaPle]**S'ha trencat el braç...** Les fractures i els traumatismes són uns dels accidents més freqüents en pediatria. És important mantenir la calma, que els nostres fills i filles ens vegin tranquils i serens. Dona'ls eines per anar superant els seus temors, però al mateix temps fes-los saber que, passi el que passi, seràs al seu costat incondicionalment.

[GotaVerdaPle]**Si dubtes, sempre fruita...** Inculca als teus fills una dieta basada en fruites, verdures i llegums de temporada que ells mateixos sàpiguen identificar. Feu junts excursions per la muntanya, porta'ls al mercat i ensenya'ls a cuidar la natura donant-los exemple.

Aquests missatges, valors i consells els podreu trobar explicats a **"Contes de primavera de Lucía, mi pediatra"**, un recull de cinc històries protagonitzades per dos personatges entranyables, la Lola i el seu germà Toni.



Títol**:** *Contes de primavera de Lucía, mi pediatra*
Autor**:** Lucía Galán Bertrand
Il·lustració**:** Núria Aparicio
Editorial**:** Estrella Polar
Edat recomanada**:** de 3 a 5 anys
Gènere**:** conte infantil
Aspectes pedagògics**:** empatia, alimentació, salut, benestar emocional

AMB EL SUPORT DE

```
.fitxa_llibre {
  background: #ffffff;
  color: #b44f52;
  border: 1px solid #b44f52;
  border-radius: 10px;
  margin-top: 2rem;
  padding: 15px;
 }
@media(min-width:768px){
 .d-flex{display:flex!important;}
 .align-self-center{align-self:center!important;}
}
```

[ficentrareport]