

Construyendo un base fuerte

Base Segura

Cuando soy una **base segura** para mi niño/a, puedo ayudarle en sentir confianza para explorar, aprender y tomar riesgos saludables.



Refugio Seguro

Cuando soy un **refugio seguro** para mi niño/a, los consuelo o los calmo cuando están asustados, molestos o enfermos.



Ser una base segura y un refugio seguro para mi niño/a ayuda a construir nuestra relación.

Building a Strong Foundation

Secure Base

When I am a **secure base** for my child, I help them feel confident to explore, learn, and take healthy risks.



Safe Haven

When I am a **safe haven** for my child, I comfort or soothe them when they are scared, upset, or sick.



Being both a secure base and a safe haven for my child helps build our relationship.