

De la experta en inteligencia emocional

PALOMA HORNOS



GUÍA PRÁCTICA PARA
**EDUCAR LAS
EMOCIONES**



**INCLUYE 40 ACTIVIDADES Y JUEGOS
PARA APRENDER A RECONOCER
Y GESTIONAR LAS EMOCIONES**



Guía práctica para educar las emociones

**INCLUYE 40 ACTIVIDADES Y JUEGOS PARA
APRENDER A RECONOCER Y GESTIONAR LAS EMOCIONES**

Alegría, tristeza, ira, miedo... son algunas de las emociones que los niños y niñas deben aprender a reconocer y gestionar. Basado en los principios de la educación emocional, este libro destinado a padres y educadores está repleto de actividades, juegos y recursos para que niños y niñas a partir de 3 años puedan adquirir, de manera divertida y atractiva, una mayor competencia en la gestión de sus emociones. Aprenderán a identificarlas y la forma en la que nuestro cuerpo nos avisa de su presencia plasmándolo en un «mapa emocional», así como elaborando su propio «diario de emociones» y llevando un registro de ellas. Juegos como Abrazos gratis o Mi caja de sonrisas los ayudarán a desarrollar el pensamiento positivo y la resiliencia; El fantasma come-miedos o El globo del enfado les harán ver que los miedos «no son para tanto» y a reconocer y aprender a expresar emociones como el enfado, así hasta 40 propuestas diferentes para enseñar a los más pequeños a conectar con sus emociones y desarrollar estrategias para gestionarlas. Encontrarás también información muy valiosa para ayudarlo a manejar sus celos, qué hacer cuando siente envidia o vergüenza, por qué es importante favorecer la capacidad de sorpresa en el niño o cómo crear un Rincón de la calma, un espacio para ayudarlo a regular emociones como la rabia y a recuperar la serenidad.

Juega, disfruta, sueña, comparte y ¡EMOCIÓNATE! de la mano de quien mejor sabe hacerlo: un niño.

» Paloma Hornos



Paloma Hornos es licenciada en ADE por la Universidad Pontificia de Comillas (ICADE), pero ha desarrollado su carrera profesional como psicoterapeuta y formadora experta en Inteligencia Emocional y en herramientas para la gestión de las emociones. Ha sido galardonada con el premio «Excelencia Educativa 2021». Miembro de la Asociación Nacional de Terapeutas en Técnicas de Libertad Emocional es directora de Gestión Emocional y creadora del método «Loosestrés» para la gestión del estrés. Compagina su consulta privada con la formación, impartiendo cursos y seminarios tanto en el ámbito empresarial como en el docente, y con la divulgación, participando en diversos congresos internacionales como articulista para diversos medios en España y Latinoamérica. Dirige y presenta el programa de radio especializado en educación y crianza «Crecer» en Libertad FM.

EMOCIONES • Padres y educadores • Ediciones Toromítico



Thema: JMQ
978-84-18648-81-6
136 páginas, ilustrado
Rústica con solapas
14.5 x 22 x 0.9 cm · 207 g
PVP: 13.95 €