

Paloma Hornos

INTELIGENCIA emocional para PADRES

GUÍA
PRÁCTICA
PARA
ENSEÑAR A
TUS HIJOS
A SER
FELICES

2^a
EDICIÓN

TOROMÍTICO

Inteligencia emocional para padres

Guía práctica para educar a tus hijos a ser felices

Descubre clave a clave, herramienta a herramienta, cómo conectar con tus hijos de corazón a corazón

- ¿Quieres enseñar a tu hijo la importancia de gustarse, de quererse, de creer en sí mismo?
- ¿Necesitas proporcionarle herramientas para gestionar las emociones y desarrollar su empatía?
- ¿Sabes cómo guiarle para «dejar de preocuparse y empezar a ocuparse»?
- ¿Reconoces la importancia de aprender a escucharle como él necesita ser escuchado?
- ¿Deseas ayudarle a crecer como alguien independiente y autónomo, seguro a la hora de trazar su propio camino?

En resumen: ¿Quieres que tus hijos lleguen a ser adultos felices?

Solemos cuestionarnos si, como padres, lo estaremos haciendo bien, cuando lo verdaderamente útil para nosotros sería dar a nuestros pensamientos un toque de humildad y preguntarnos: ¿Soy el adulto que desearía que mi hijo fuera el día de mañana?

Si te sientes identificado con todas estas cuestiones, esta guía práctica es sin duda para ti.

En ella no vas a encontrar la receta para ser la madre o el padre perfecto; no la vas a encontrar porque no existe. Pero encontrarás algo muchísimo mejor: a lo largo de sus páginas, Paloma Hornos te acompañará en la aventura de aprender sobre ti mismo y sobre tu faceta de madre o padre; aprenderás a ser consciente, cercano, aprenderás a escuchar y a entender, aprenderás a aceptarte tal y como eres para, desde ahí, aceptar a tu hijo, que quizá no es como esperabas que fuera, pero no por ello deja de merecer lo mejor de ti.

Nuestros hijos se miran en nosotros para convertirse en adultos y, nos guste o no, copian todas nuestras actitudes, nuestras opiniones, nuestras expresiones, y lo que es más importante: copian nuestra forma de afrontar la vida. Ser la persona que más influye en nuestros hijos supone que todo lo que sale de nosotros va directo a su corazón; no podemos fallarles.

» Paloma Hornos

EDUCACIÓN • Sociedad actual • Ediciones Toromítico

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 y 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.



9788419962478

Thema: VFX; JMQ
978-84-19962-47-8
224 páginas
Rústica con solapas
14.5 x 22 x 1.3 cm
PVP: 17.95 €