

Intelixencia emocional

A intelixencia emocional é a capacidade que temos para xestionar, comprender e manexar as nosas propias emocións. Pódese desenvolver e perfeccionar ao longo de toda a vida, e canto máis axiña se empece, mellor.

A nenas e os nenos melloran as súas habilidades sociais claves: a empatía, a asertividade, o autoconcepto, a autonomía e a autoestima.

Hai que permitirlles e deixarlles vivir todas as emocións: que se enfaden, que se aburran, que sintan un pouco de medo, que se emocionen...

Deixamos aquí uns vídeos que poden resultar interesantes e ata facernos pasar un anaco de tempo en familia.

<https://www.youtube.com/watch?v=onY9ltnRFa0>

<https://www.youtube.com/watch?v=5lg70Ff-pA8>

<https://www.youtube.com/watch?v=9WjEEG4A-MI>