

Claves para fortalecer tu inteligencia emocional como madre o padre

Desarrollar la inteligencia emocional nos ayuda a gestionar mejor los desafíos y a ser un modelo positivo para nuestros hijos. Aquí tienes algunas claves prácticas para lograrlo:

- **Reconoce tus emociones:** Date un momento para identificar cómo te sientes antes de reaccionar.
- **Gestiona el estrés de forma saludable:** Practica ejercicio físico, técnicas de relajación, etc.
- **Escucha con atención y empatía:** Muestra interés real por lo que sienten tus hijos sin juzgar.
- **Expresa tus emociones de manera asertiva:** Enseña con el ejemplo cómo comunicar sentimientos de forma respetuosa.
- **Fomenta el autocuidado:** Dormir bien, comer sano y moverse ayudan a regular mejor las emociones.
- **Aprende a resolver conflictos sin gritos ni castigos:** Usa el diálogo y busca soluciones conjuntas con tus hijos.
- **Refuerza los momentos de conexión:** Comparte actividades placenteras y tiempo de calidad con ellos. Los momentos de disfrute juntos, enriquecen la relación y regulan nuestro Sistema Nervioso.
- **Busca apoyo y sigue aprendiendo:** Participar en grupos de crianza o formarte en educación emocional puede marcar la diferencia.



UNA MENTE SANA EMPIEZA EN LA INFANCIA

#CuidemosLaSaludMental



**FAMILIAS
EDUCANDO
EN POSITIVO**

#EducandoEnPositivo