

Aspectos clave en la educación emocional de niños, niñas y adolescentes

Cuanto más **responsables** se hagan progenitores y tutores/as de su desarrollo emocional y **conscientes** de sus propias fortalezas y dificultades, mejor podrán criar, **transmitir valores y educar para la vida** a los menores con quienes conviven:

- Crear un clima de confianza y **disfrute en familia**.
- Cuidar los **aspectos no verbales** de la comunicación.
- Educar en **responsabilidad y autonomía**.
- Favorecer la **autorreflexión** y el **autoconocimiento**.
- Desarrollar el **autocontrol**.
- Practicar la ayuda a los demás y la **empatía**.
- Fomentar la **resiliencia**.
- **Confiar** en sus capacidades.
- Potenciar la **comunicación asertiva**.
- Ser **modelo** de estas habilidades.



UNA MENTE SANA EMPIEZA EN LA INFANCIA

#CuidemosLaSaludMental



www.unamentesanaempiezaenlainfancia.es