



Anne, Lane

ANNE LANE es psicóloga clínica y terapeuta de familia. Durante más de veinte años ha consagrado su trabajo a la salud mental, tanto en su consulta privada como en el Sistema Nacional de Salud de Gran Bretaña. Ha impartido clases en programas de doctorado de psicología y ha dado innumerables talleres sobre salud mental, crianza y regulación emocional. Es una comunicadora apasionada y entusiasta que pone todo su ahínco en el cuidado de los adultos, las familias y los niños con los que trabaja.

riverside
agency

La inteligencia emocional de tu hijo

Autor: Anne, Lane

RBA

ISBN: 978-84-9187-954-1 / Rústica / 288pp | 140 x 213 cm

Precio: \$ 51.000,00

Enseñamos a nuestros hijos a leer y a ir en bicicleta. Les explicamos por qué llueve y por qué no bañarse es una mala idea. Sin embargo, cuando se trata de hablar sobre emociones complejas, a menudo incontenibles, de los niños, los padres podemos sentirnos perdidos. La autora, psicóloga clínica y terapeuta familiar, nos proporciona una brújula para orientarnos por el caleidoscopio de emociones que experimentan los niños de entre 4 y 11 años. La doctora Lane nos muestra que el papel de los padres no consiste en intentar librar de las emociones no deseadas a los niños, sino a ayudar a que estos sean conscientes de ellas y favorecer la conexión y la aceptación. Así, en lugar de intentar sofocar los enfados, la ansiedad o la angustia, lograrás transmitir confianza y ser un apoyo para tus hijos. Aprende cómo conseguirlo mediante 5 sencillos pasos: Perseguir la simplicidad. Fomentar la aceptación. Reaccionar con compasión. Jugar más. "Contener" las emociones difíciles y conectar con ellas. Tus hijos podrán así navegar por sus complejas emociones y desarrollar una resiliencia y una inteligencia emocional que los acompañarán a lo largo de toda la vida.

Enseñamos a nuestros hijos a leer y a ir en bicicleta. Les explicamos por qué llueve y por qué no bañarse es una mala idea. Sin embargo, cuando se trata de hablar sobre emociones complejas, a menudo incontenibles, de los niños, los padres podemos sentirnos perdidos.