

## BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS

### Educar desde el amor: normas, límites y comunicación

Tras la charla de ayer, aquí tenéis material complementario facilitado por el propio ponente, **Gregorio Montero**, para profundizar sobre:

- Cómo poner límites de forma asertiva
- Cómo mejorar la autoestima e inteligencia emocional
- TDAH: qué es, qué NO es, mitos, tratamiento farmacológico

#### *Cómo poner límites de forma asertiva*

- <https://growfulness.com/como-poner-limites-a-los-hijos/> --> Enlaza a una guía con las 7 pautas clave para poner límites con asertividad, sobre todo ante enfados y rabietas

*Cómo mejorar la autoestima e inteligencia emocional* (y qué cosas NO funcionan por mucho que se vendan como formas de "subir" la autoestima)

- <https://growfulness.com/inteligencia-emocional-y-autoestima/>

*Todo sobre el TDAH* (qué es, tratamientos más efectivos...)

- <https://growfulness.com/trastorno-por-deficit-de-atencion-con-hiperactividad/>
- <https://growfulness.com/como-saber-si-mi-hijo-tiene-tdah/>

En la página principal de la web [www.growfulness.com](http://www.growfulness.com) podéis descargaros también un eBook gratuito donde resumimos los 7 pilares del Crecimiento Pleno. Para lograr el mejor desarrollo y felicidad de los hijos, desmontando mitos que hemos detectado tras revisar los estudios científicos más recientes y tras años atendiendo a niños, adolescentes y familias.

Libros en papel que pueden ser de interés :

- Disciplina sin lágrimas
- 7 reglas de oro para vivir en pareja
- Comunicación no violenta
- Por qué la infancia (Tonucci)
- La ciudad de los niños (Tonucci)
- Atención robada (Johann Hari)

Esperamos que os puedan resultar de ayuda.