

Índice

PRESENTACIÓN	9
1. Desarrollar la amabilidad y la empatía	13
Definición. Ejemplos de situaciones. Lo que puedes hacer. Otros aspectos que conviene tener en cuenta. Actividades para hacer en casa.	
2. Adquirir autonomía	21
Definición. Ejemplos de situaciones. Lo que puedes hacer. Otros aspectos que conviene tener en cuenta. Actividades para hacer en casa.	
3. Lidiar con la timidez	29
Definición. Ejemplos de situaciones. Lo que puedes hacer. Otros aspectos que conviene tener en cuenta. Actividades para hacer en casa.	
4. Fomentar la autoconfianza	37
Definición. Ejemplos de situaciones. Lo que puedes hacer. Otros aspectos que conviene tener en cuenta. Actividades para hacer en casa.	
5. Poner a prueba los límites y asumir riesgos	45
Definición. Ejemplos de situaciones. Lo que puedes hacer. Otros aspectos que conviene tener en cuenta. Actividades para hacer en casa.	
6. Lidiar con la rabia y la frustración	53
Definición. Ejemplos de situaciones. Lo que puedes hacer. Otros aspectos que conviene tener en cuenta. Actividades para hacer en casa.	
7. Hacer frente a miedos y ansiedades	61
Definición. Ejemplos de situaciones. Lo que puedes hacer. Otros aspectos que conviene tener en cuenta. Actividades para hacer en casa.	
8. Desarrollar el sentido del humor	71
Definición. Ejemplos de situaciones. Lo que puedes hacer. Otros aspectos que conviene tener en cuenta. Actividades para hacer en casa.	
9. Aprender a resolver conflictos	79
Definición. Ejemplos de situaciones. Lo que puedes hacer. Otros aspectos que conviene tener en cuenta. Actividades para hacer en casa.	
10. Afrontar la separación y la pérdida	87
Definición. Ejemplos de situaciones. Lo que puedes hacer. Otros aspectos que conviene tener en cuenta. Actividades para hacer en casa.	
HITOS DEL DESARROLLO EMOCIONAL	97