



**Emocions i salut,
aprendre a créixer junts**

T'interessa...

Informació ampliada sobre emocions dirigida a nens (Amb opció d'àudio per a persones invidents o que simplement no els vingui de gust llegir)

veure en línia

Guia educativa per a pares sobre les emocions que podràs descarregar en pdf.

descarregar pdf

Participa-hi...

Juga amb els teus fills, nebots o néts al joc de les emocions. S'hi formulen preguntes, es plantegen reflexions que podreu comentar i buscar exemples personals.

juga en línia

Les **emocions són reaccions inevitables davant diferents esdeveniments**. En general ens ajuden a preparar-nos per donar una resposta correcta. Per exemple, si una imatge ens produeix aversió, el que fem normalment és rebutjar-la o allunyar-nos-en.

Els últims anys s'ha parlat molt de **educació emocional en nens**, és a dir, que aprenguin a identificar cadascuna de les emocions i expressar-les i controlar-les de manera adequada. Quan això no passa, augmenta la probabilitat que els joves intentin reprimir o controlar emocions com la ira o la por a través de comportaments violents o del consum de tabac, alcohol o altres drogues, de manera que es generen problemes a llarg termini com, per exemple, alguns tipus de càncer.

Aquest mes aprendrem a:

- **Identificar i acceptar les emocions.**
- **Manejar-les de manera adequada.**
- **Habilitats socials. Saber dir no.**

[Entra i descobreix-ho...](#)

Privacitat



Asociación Española Contra el Cáncer - www.aecc.es

Programa "Solidaritat a l'Empresa" finançat per:

L'aecc-Catalunya contra el càncer compleix tots els requisits que la Fundació Lealtad exigeix per atorgar el Certificat de Transparència i Bones Pràctiques de les ONG.



MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD