



Educación sin perder los nervios de Tania García es un manual práctico y accesible que guía a madres, padres y profesionales en la transformación de la vida familiar a través del respeto, la empatía y la gestión emocional cotidiana. El libro parte de la premisa de que, para educar emocionalmente a los hijos, es imprescindible que los adultos primero integren y gestionen sus propias emociones. Solo así podrán ofrecer a los niños herramientas para conocerse, afrontar la adversidad con resiliencia, ser asertivos, respetarse a sí mismos y a los demás, y construir relaciones basadas en la positividad y la empatía.

A lo largo de sus páginas, Tania García comparte ejemplos, estrategias y reflexiones basadas en su experiencia profesional y personal, ayudando a las familias a comprender las necesidades emocionales de los niños y a acompañarlos de manera coherente y amorosa, incluso en situaciones de conflicto o enfado. El objetivo es lograr una convivencia más armoniosa, donde la educación emocional sea el pilar

fundamental para el desarrollo de la autoestima y la salud emocional de toda la familia