



**Inteligencia emocional infantil y juvenil**, de Linda Lantieri y Daniel Goleman, es una guía práctica que ofrece ejercicios y estrategias para fortalecer la inteligencia emocional y la resiliencia en niños y adolescentes. El libro parte de la importancia de la “adaptabilidad interior” en un mundo cada vez más estresante, y propone técnicas para relajar el cuerpo, concentrar la mente y gestionar las emociones de forma saludable.

A través de un programa estructurado por edades, se enseñan habilidades como la autoconciencia, la regulación emocional, la empatía, la comunicación y la resolución de conflictos. Incluye ejercicios guiados para aumentar la autoestima, mejorar la concentración y potenciar la capacidad de afrontar situaciones difíciles. El enfoque es eminentemente práctico: se brindan actividades para el aula y el hogar, así como recursos para padres y educadores,

con el objetivo de que los niños aprendan a identificar y expresar sus emociones, fortalecer su confianza y desarrollar relaciones sanas.