

GESTIÓ EMOCIONAL en les relacions familiars



**Sentir-se bé
a Llavaneres**

Per què és important en la família?

* Evita conflictes innecessaris.

* Millora la comunicació i la comprensió.

* Fomenta un ambient segur i respectuós.

Estratègies clau per gestionar les emocions en família:



1 Escoltar activament: prestar atenció sense interrompre.

2 Expressar sentiments amb calma: utilitzar frases com "em sento...".

3 Fer pauses abans de reaccionar: respirar profundament per evitar respostes impulsives.

4 Buscar solucions conjunes: fer que tothom participi en la resolució.

5 Practicar l'empatia: posar-se en el lloc de l'altre.

Recursos i eines:

* Espais de conversa regulars.

* Activitats familiars per reforçar vincles.

* Suport professional si cal.