



LECTURAS PARA CRIAR DESDE LA SALUD Y EL BIENESTAR

	<p><i>Criar con salud mental. Lo que tus hijos necesitan solo los padres pueden dar</i></p> <p>La psiquiatra y psicoterapeuta María Velasco en este libro nos ofrece una guía clara y esperanzadora para una crianza sana.</p> <p>Nos ofrece ideas para conocer y responder a las necesidades emocionales de nuestros hijos e hijas teniendo en cuenta las características de la sociedad actual.</p>
<p><i>El fin de la ansiedad en niños y adolescentes. Cómo ayudar a tus hijos a gestionar el miedo, el estrés y la ansiedad.</i></p> <p>Este libro nos aporta claves y herramientas psicológicas útiles para ayudar a nuestros hijos e hijas a superar problemas de ansiedad o evitar que puedan padecerla en un futuro.</p>	
	<p><i>Educar es ser un espejo. Una aproximación a la salud mental.</i></p> <p>Manual escrito por el psiquiatra José Carlos Fuentes y la periodista Lorena García. Ofrece claves para entender enfermedades tan conocidas como la depresión, la ansiedad, los TCA o las obsesiones.</p>
<p><i>Estar bien aquí y ahora</i></p> <p>Luis Rojas Marcos, uno de los médicos psiquiatras más prestigiosos y reconocidos a nivel mundial, ofrece las claves para mejorar el bienestar físico y emocional en nuestra sociedad.</p> <p>Calidad de vida, optimismo, autoestima, resiliencia, solidaridad, gratitud y relaciones afectivas son algunos de los temas que trata profundamente en este libro.</p>	



	<p><i>Una mente con mucho cuerpo. Entiende tus emociones y cuida de tu salud mental.</i></p> <p>La doctora Rosa Molina escribe en esta obra sobre cómo se manifiestan las emociones en nuestro cuerpo y aporta claves para regular nuestro ánimo, potenciar la creatividad, tomar decisiones o hacer frente a la adversidad.</p>
	<p><i>Tormenta cerebral. El poder y el propósito del cerebro adolescente.</i></p> <p>El psiquiatra Daniel J. Siegel, autor de otras conocidas obras como “El cerebro del niño” o “Disciplina sin lágrimas”, trata en este libro la adolescencia: desmonta los mitos más extendidos de esta etapa, expone las últimas investigaciones sobre el desarrollo neurobiológico y explica de forma divulgativa cómo funciona el cerebro.</p>
	<p><i>Respirad. Mindfulness para padres con hijos adolescentes.</i></p> <p>Propone un enfoque de la crianza desde la atención plena, consciente y amable. Incluye CD con meditaciones para progenitores y ejercicios de mindfulness para adolescentes descargables en página web.</p>