



## Lecturas para mamás

PRIMERIZAS O ENTRENADAS

Como los niños no vienen con un manual de instrucciones debajo del brazo, aquí te mostramos algunos para diferentes etapas y diferentes tipos de madres...



PARA ENTENDER  
A TU BEBÉ

**"El poder de las caricias"**  
Adolfo Gómez Papí  
Ed. Espasa, 18€.  
Crecer sin lágrimas, ese es el objetivo de este libro que es un alegato a favor del piel con piel, de las caricias, la crianza natural... Encontrarás las claves para entender las necesidades del bebé.



EL VÍNCULO  
CON TU MADRE

**"El legado de las madres"**  
Stephan B. Poulter  
Ed. Urano, 16€.  
Muchas de las respuestas a los conflictos emocionales de los adultos tienen su origen en nuestra primera relación afectiva: el vínculo construido por nuestra madre en la infancia...



NO TODAS LAS  
FAMILIAS SON IGUALES

**"Ser madre soltera"**  
Alicia Misrahi  
Ed. Debolsillo, 850€.  
Si te has planteado ser madre y no has encontrado (o no quieres encontrar) al padre perfecto, echa un vistazo a este libro que mezcla información útil con ficción, con mucho sentido del humor.



ENTRE LOS  
"DOS TRABAJOS"

**"Madres y malabaristas"**  
Nora Rodríguez  
Ed. Urano, 12€.  
¿Alguna vez te has atrevido a poner en el apartado de experiencia laboral de tu currículo "madre de 2 hijos"? Pues en la empresa son también virtudes esenciales: la paciencia, intuición, capacidad de liderazgo... En este libro encontrarás herramientas concretas para integrar esos dos mundos y dejar de sentirte culpable e insatisfecha.

*\*Las guías para mamás (y papás) son una herramienta de consulta realmente útil*



PARA EL PRIMER  
AÑO DE VIDA

**"Ya eres mamá"**  
Jo Frost  
Booket, 8,95€.  
Si te acabas de estrenar en la maternidad, la conocida "supernanny" inglesa te da sus consejos para cuidar de tu hijo. Eso sí, ya sabes cómo se las gasta... Ahora está en formato bolsillo.



RESOLVER LOS PEQUEÑOS  
CONFLICTOS DIARIOS

**"Niños pequeños, problemas pequeños"**  
Francisco Palacio-Espasa  
Ed. Península, 16,90€.  
Este es un manual para resolver los principales problemas psicológicos y cotidianos de los niños pequeños: celos, berrinches, comer mal...

**"Todo tiene un precio"**  
Neus Arqués  
Alienía Editorial, 16,95€.  
Seguro que si trabajas dentro y fuera de casa, el tema de la conciliación entre los dos ámbitos es uno de los problemas en tu día a día. La autora de este libro ha dibujado con optimismo y serenidad la vida de varias mujeres con sus frustraciones por no llegar a todo... ¿te suena?



PARA LAS MAMÁS

CON ADOLESCENTES QUE "DOMESTICAR"

**"Adolescentes: quien ama educa"**  
Içami Tiba  
Ed. Aguilar, 16€.  
La adolescencia es una de las etapas más conflictivas en el desarrollo biológico de los hijos. Aprender a gestionar sus transformaciones desde el conocimiento y la comprensión, mejora la calidad de vida de toda la familia. Si eres madre o profesora de estas edades... no te lo pierdas.

**"Hermano mayor"**  
Pedro García y Esther Legorgeu  
Ed. Amat, 14,95€.  
Entender a los adolescentes es posible... dice el subtítulo de este libro. Basado en el programa de Cuatro, "Hermano Mayor", el terapeuta y excampeón olímpico de waterpolo y la psicóloga especialista en familias te ofrecen pautas para tratar de ayudar a los jóvenes en su desarrollo.



LA CLAVE DEL BIENESTAR  
ES EL DESCANSO

**"Tu hijo dormirá y tú también"**  
Dr. William Sears y Martha Sears  
Ed. Integral, 18€.  
Si tu hijo tiene dificultades para dormir, los autores te proponen diferentes técnicas, todas flexibles y adaptables a cada caso para conseguirlo.



EDUCAR EN  
BUENOS HÁBITOS

**"Monstruos supersanos"**  
Valentín Fuster  
Ed. Planeta, 17,90€.  
El prestigioso cardiólogo Valentín Fuster en este divertido libro con los personajes de Barrio Sésamo, os muestran buenos hábitos alimentarios y la forma en la que inculcarlos.