



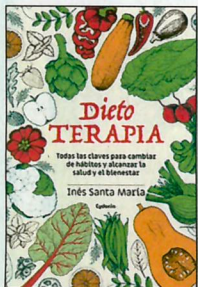
NIÑOS DESCONECTADOS

Hay una bomba de tiempo que no para de hacer tictac en las vidas de nuestros hijos. Es algo que está presente en los colegios, en las guarderías, en los hogares, en nuestro cuarto de estar y en cualquier lugar de nuestra casa, accesible con facilidad las 24 horas del día. Se trata de algo que causa discusiones en el ámbito familiar y que afecta al cerebro de nuestros hijos, a su comportamiento, a su peso y a su desarrollo. Está cambiando la forma en la que los niños juegan, el modo en el que socializan y las actividades que ocupan su tiempo. Esa bomba de tiempo, ese invasor silencioso, es el uso de los diferentes dispositivos de pantalla –ordenadores, smartphones, tablets- y lo más grave es que los padres, en su mayoría, se sienten incapaces de desactivarla y, de hecho, muchos de ellos son adictos a ese invasor.

Este libro:

- Te ayudará a comprender los peligros que acechan tras un uso excesivo de los dispositivos de pantalla, en especial para menores de 11 años.
- Te mostrará los signos de advertencia a los que es necesario prestar atención en cada una de las fases del desarrollo de tus hijos.
- Te proporcionará las herramientas necesarias para conseguir que el tiempo que los niños pasan frente a un dispositivo no se convierta en un problema.
- Te mostrará el modo de volver a recuperar el control del comportamiento online de tus hijos y de crear un entorno familiar seguro, en el cual los dispositivos de pantalla puedan ser utilizados de forma positiva.

Autor: Dra. Elizabeth Kilbey
Edaf



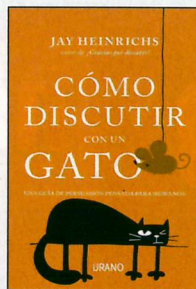
DIETOTERAPIA

Todas las claves para cambiar de hábitos y alcanzar la salud y el bienestar

La autora, profesora de Biología, ingeniera medioambiental y naturópata revisita en este libro los tópicos sobre la alimentación, cuestiona las modas nutricionales y pone el acento en los principales problemas y trastornos de la salud que vive el ser humano del siglo XXI.

Inés Santa María explica, en un lenguaje sencillo y accesible, todas las pautas de alimentación y las relaciona con el medio ambiente y con la psicología para ofrecer un modelo de dieta y un estilo de vida saludable y respetuoso con el entorno.

Autor: Inés Santa María
Cydonia Ediciones



CÓMO DISCUTIR CON UN GATO

Una guía de persuasión pensada para humanos. Un original e ingenioso manual de retórica y argumentación.

Una obra basada en el brillante arte de persuasión de los gatos.

Del autor del superventas "¡Gracias por discutir!"

Jay Heinrichs, el autor que ha modernizado los principios de la retórica, vuelve con una original introducción al arte de la persuasión inspirada en los negociadores más hábiles del planeta: los gatos. Combinando el humor con una gran capacidad didáctica y las deliciosas ilustraciones de Natalie Palmer-Sutton, Jay Heinrichs desarrolla un principio que nuestros amigos felinos, hábiles manipuladores donde los haya, conocen bien: en caso de desacuerdo, el enfrentamiento directo no es mejor la estrategia.

Recurriendo a las herramientas de Aristóteles y otros retóricos clásicos, el autor desgana los trucos de persuasión más eficaces para «llevarse el gato al agua»: escoger el mejor momento para saltar sobre el adversario, hacerle creer que tiene el poder, desmontar una falacia, convencer mediante el lenguaje corporal, ganarse el respeto del otro y convertir, en suma, un desacuerdo en una excelente relación.

Tan práctico como accesible, "Cómo discutir con un gato" es el manual infalible para conseguir que cualquiera –colega, jefe, pareja, amigo o rival– se pliegue a nuestros deseos. Incluidos los gatos

Autor: Jay Heinrichs
Ediciones Urano



EL NIÑO AL QUE SE LE OLVIDÓ CÓMO MIRAR

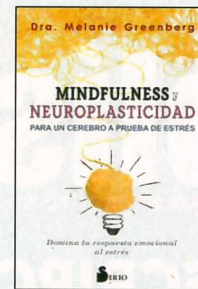
Comprender y afrontar el autismo

«El niño al que se le olvidó cómo mirar» es una de las estremecedoras historias que se cuentan en este libro sobre el autismo.

Un trastorno que es preciso entender como una forma peculiar de ser y de enfrentar el mundo. Junto a esta, se describen otras historias que nos muestran que esta alteración del neurodesarrollo es tremendamente heterogénea y requiere de una observación y comprensión profunda de las singularidades de cada una de estas personas.

Partiendo de una adecuada interpretación de las conductas observables, los autores nos descubren una serie de estrategias de tratamiento e invitan a padres y educadores a ponerlas en práctica.

Autor: Juan Martos, María Llorente
La Esfera de los libros



MINDFULNESS Y NEUROPLASTICIDAD PARA UN CEREBRO A PRUEBA DE ESTRÉS

El estrés está tan relacionado con el estilo de vida moderno que ya muchos lo califican como la plaga del siglo XXI. Sabemos de sobra que no siempre podemos evitar los factores que nos estresan; sin embargo, si está en nuestras manos aprender a controlar nuestra respuesta frente al estrés. El innovador enfoque de este libro, basado en la práctica de la atención plena, los últimos avances de la neurociencia y la psicología positiva, permite que cualquier individuo pueda poner freno a las respuestas automáticas al estrés que le resultan nocivas, y sustituirlas por otras mucho más coherentes y benéficas.

En estas páginas, también encontrarás ejercicios para fortalecer tu capacidad de resiliencia, lo que te permitirá ejercer un mayor dominio sobre tus respuestas emocionales y desarrollar un cerebro a prueba de estrés. En pocas palabras, con esta guía no solo descubrirás cómo gestionar y sobreponearte a los problemas y preocupaciones de tu día a día, sino también un camino para convertirte en una persona más sana y feliz.

Autor: Melanie Greenberg
Editorial Sirio



YOGA CON HUMOR

Un enfoque nuevo, divertido y espontáneo para descubrir el yoga.

Acompañado de unas viñetas de la propia autora, a un tiempo didácticas y llenas de humor y ternura, este libro es una invitación a la práctica del yoga abierta a todo el mundo, para dejar de lado los mitos y habladurías que muchas veces te rodean y disponerse a recibir sus múltiples efectos beneficiosos.

Julia Arteaga es la autora y responsable también de la web yoguineando.com, pionera en el tratamiento natural y desprejuiciado de la disciplina

Autor: Julia Arteaga Aguilar
Larousse