

## LIBROS

## El excelente ejemplo de los jóvenes en esta crisis

Con el fin de amenizar y acompañar a los ciudadanos en sus hogares durante la crisis sanitaria causada por el coronavirus a la que la sociedad global está haciendo frente, HarperCollins Ibérica, de la mano del autor y psicólogo Javier Urrea, presenta un breve y útil libro electrónico sin coste.

En la obra *Mi confinado adolescente*, Urrea explica cómo los jóvenes están dando un excelente ejemplo a la sociedad en esta excepcional situación de confinamiento. Unos adolescentes que han sacado lo mejor de ellos al darles la oportunidad de ayudar, comprometerse o compartir.

Además, Urrea también reflexiona sobre las lecciones que están enseñando los adolescentes, los cuales se cuestionan sobre el maltrato al planeta, mientras que aprenden que no se pueden cambiar las circunstancias, pero sí las ac-

titudes. Sin duda, un texto imprescindible con una mirada amable y conciliadora de la adolescencia.

En lo que respecta al autor de la obra, Javier Urrea es doctor en Psicología con la especialidad en Clínica y Forense. Además, es doctor en Ciencias de la Salud, profesor en Pedagogía Terapéutica, así como en Psicología. De igual modo, Urrea acompaña su labor profesional con su pasión por la escritura, así como por sus apariciones como contertulio en los medios de comunicación. ☺



**Mi confinado adolescente**  
Javier Urrea  
Editorial: HarperCollins  
0€/ eBook

## Una guía para recuperar el control y el bienestar

“Una guía práctica para entender y gestionar nuestras emociones y sentimientos con el fin de convertirnos en las personas que queremos ser”. Esta es la esencia de *Un curso de emociones*, la nueva obra del psicólogo Jesús Matos Larrinaga, un libro divulgativo para recuperar el equilibrio y el bienestar.

Vivir una vida plena de felicidad es lo que todo el mundo anhela para su vida. Nadie quiere sentir emociones negativas, pero esas emociones también forman parte de nosotros y cumplen con una función evolutiva.

El universo emocional está ahí para que los seres humanos se adapten mejor al medio; para motivarlos a actuar y enriquecer la comunicación con los demás, pero ¿qué se tiene que hacer cuando las emociones en lugar de activar y movilizar, paralizan a la persona?

La llave para obtener un mayor dominio sobre los pensamientos, actos y respuestas fisiológicas pasa por atender a la información que ofrecen las emociones y descifrar lo que el cuerpo intenta decir a través de ellas. Y, en este sentido, *Un curso de emociones*

aporta lo que es necesario: un modelo de entrenamiento en regulación emocional, paso a paso, para trabajar las emociones en el plano cognitivo, emocional y fisiológico.

Respecto a su autor, Larrinaga es licenciado en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid, el cual lleva años acompañando a personas desde la insatisfacción hacia el bienestar. Su pasión le llevó a crear una web sobre la aplicación práctica de la psicología científica, *En Equilibrio Mental*, una web de referencia en el sector. ☺



**Un curso de emociones**  
Jesús Matos Larrinaga  
Editorial: Urano  
5,99€/ eBook



por Dolores Sánchez

## NOVEDADES

## Profesional

**El arte de contar bien una historia**  
Héctor Urién  
Editorial: Alienta  
14,95€/ 180 págs.

**La era de la disrupción digital**  
Javier Andrés y Rafael Doménech  
Editorial: Deusto  
18,95€/ 312 págs.

**Rabietas**  
Miriam Tirado  
Editorial: Urano  
18,00€/ 384 págs.

## Juvenil

**No hay planeta B**  
Eva Saldaña  
Editorial: Penguin Random House  
16,95€/ 72 págs.

**El ADN, una entrevista imposible**  
Marco Capocasa y Giovanni Destro Bisol  
Editorial: Encuentro  
18,00€/ 170 págs.

**Hasta nunca, Peter Pan**  
Nando López  
Editorial: Espasa  
19,90€/ 416 págs.

## Infantil

**¡Cómo mola cuidar el planeta!**  
Carme Dolz  
Editorial: Edebé  
9,95€/ 32 págs.

**¡Encuéntrame! Aventuras en el mar con el lobo Lupi**  
Agnese Baruzzi  
Editorial: VVKids  
14,95€/ 48 págs.

**No es Hansel y Gretel**  
Josh Funk  
Editorial: Anaya  
12,00€/ 40 págs.

## INTERNET

## Más inglés desde casa



El aprendizaje del inglés refuerza la confianza de la persona en sí misma. © KAGANSKAYA115

El confinamiento puede convertirse en un momento idóneo para comenzar a aprender el inglés desde la lectura, las películas y las canciones.

DOLORES SÁNCHEZ  
educar@magisnet.com

Aún queda mucho camino por recorrer para superar la pandemia del coronavirus. Por lo tanto, es de vital importancia continuar unidos, cumpliendo con las medidas establecidas y luchando contra el virus desde casa.

Durante esta cuarentena –y también durante un desconfinamiento que, en el caso español ya se ha informado que será lento y gradual–, los expertos han recomendado reiteradamente evitar sobreconectarse, ya que esta práctica tiene efectos nocivos para la salud. Por ello, es primordial buscar otras alternativas, sobre todo para los más pequeños, que sean entretenidas y, a su vez, educativas.

En este sentido, una buena propuesta es el aprendizaje del inglés. Un idioma que, en muchas ocasiones, se considera una barrera o un obstáculo difícil de superar. No obstante, los beneficios de aprender inglés desde pequeños son infinitos: desde oportunidades laborales en el futuro o constar de una Educación más comple-

ta, hasta multitud de ventajas a la hora de recorrer mundo, viajar y conocer gente.

Pero, sin lugar a dudas, lo más destacable es la superación personal que se siente a medida que van aumentando los conocimientos y el vocabulario, lo que hará crecer la confianza de la persona en sí misma. Pero, ¿cómo pueden los niños y las niñas aprender inglés durante esta crisis sanitaria de manera lúdica y entretenida? A continuación, se dejan tres propuestas para comenzar la aventura del inglés desde casa.

## Lectura

Bajo el título *Los mejores libros para que los niños empiecen a leer en inglés*, el blog Trucos Londres pone a disposición del usuario todo lo que necesita saber sobre la importancia de aprender un idioma desde la lectura.

Aprender vocabulario de manera más rápida; cometer menos faltas ortográficas; mejorar la expresión; aprender las normas de gramática y favorecer el trabajo de pronunciación y *listening*; mayor motivación a perfeccionar el idioma; aumentar las probabilidades de aprender un tercer idioma o adquirir una mayor comprensión lectora.

Estas son las diferentes ventajas que se enumeran de leer en inglés en el blog. Además, para facilitar cómo comenzar a leer en inglés, se recomiendan una serie de libros clasificados por edades que van desde los 0 a 3 años; de 4 a 8 años;

de 9 a 12 años; de 12 a 16 años y para mayores de 16 años. Por último, también se pueden encontrar una serie de consejos para sacar más provecho a las lecturas en inglés.

## Películas

En esta ocasión, en el sitio web del British Council España, las películas son las protagonistas a la hora de ayudar a los niños a mejorar su conocimiento del idioma. Tan solo hay que realizar una búsqueda con *Cómo las películas pueden ayudar a tus hijos a aprender inglés*.

En el post, no solo se dan consejos sobre cuál es el tiempo recomendado de la película para que los más pequeños puedan aprender de manera efectiva y adecuada el idioma, sino también sobre qué películas escoger o qué hacer una vez que la tarea termine. Sin duda, una divertida y entretenida alternativa para aprender inglés en familia.

## Canciones

Por último, para los más pequeños de la casa, se pueden encontrar en la plataforma de YouTube multitud de canciones infantiles para aprender el idioma de manera divertida, como es el caso del vídeo *Aprender inglés cantando canciones infantiles* de Doremi. ☺

## Lectura

Los mejores libros para (...)

## Películas

Cómo las películas (...)

## Canciones

Aprender inglés cantando (...)