



HIJOS

Y hoy, ¿qué les doy?

Lourdes Alcañiz y Lourdes March



Cocinar para la familia puede convertirse en un auténtico problema de ingeniería doméstica; la visita al supermercado, la elaboración de la lista de la compra, los dos menús diarios... Lourdes Alcañiz (periodista y escritora especializada en temas de salud) y Lourdes March (nutricionista dedicada a la dieta mediterránea) ofrecen en bandeja una ayuda a las mamás que trabajan fuera de casa y carecen del tiempo suficiente o necesario para pensar pacientemente en los menús diarios. Según las autoras, la clave está en la planificación y la organización o el aprovechamiento de los pequeños electrodomésticos y utensilios de cocina, muchas veces abandonados en cualquier cajón. La obra incluye consejos sobre nutrición,

congelación, menús (con una útil lista para realizar la compra) y recetas sanas y apetecibles para un mes y que se recogen en un CD para poder imprimir desde casa. Grijalbo. 272 págs. 15 €.

1000 trucos para criar a tus bebés

Christilla Pellé-Douël Este libro no es una guía pediátrica en la que encontrar los síntomas de las enfermedades de los bebés; tampoco se trata de un estudio psicológico sobre comportamiento infantil ni un manual sobre alimentación. Y, sin embargo, en él se habla de salud, psicología, alimentación y cuidados infantiles... Así, se trata de un libro que reúne mil consejos muy valiosos para los bebés de 0 a 3 años en el que se puede aprender, por ejemplo, que un poco de aceite de almendras dulces o vaselina en la frente del bebé impedirán que el jabón se meta en sus ojos o cómo sus alimentos congelados no deben conservarse más de un mes; mil "astucias" que ahora llegan a los padres de la mano de Christilla Pellé-Douël, periodista, madre de dos niños y autora de varios libros. MR Ediciones. 288 páginas. 17 €.

Cómo convivir con hijos adolescentes

Dorothy Law Nolte y Rachel Harris Los hijos aprenden lo que ven de sus padres: sobre esta idea trabajan las autoras de este libro, Dorothy Law Nolte, maestra y experta en educación familiar, y Rachel Harris, psicoterapeuta especializada en terapia familiar. De este modo, si los jóvenes viven con tensiones, aprenden a sentirse estresados; si viven con el fracaso, aprenden a rendirse; si viven con respeto, aprenden a respetar a los demás. Estos son solo algunos de los

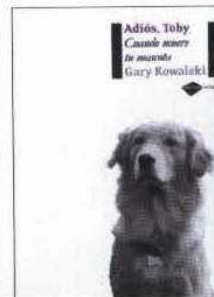


temas que se abordan en esta obra, que se completa con ejemplos reales, dirigida a padres de adolescentes, esos adultos en ciernes que todavía necesitan el apoyo de la familia aunque se rebelen ante ello. No es un libro que analiza los problemas de la adolescencia, sino una guía de convivencia para las familias. Books4pocket. 388 páginas. 8 €.

TESTIMONIO

Adiós, Toby

Gary Kowalsky Vivir con una mascota supone mucho más que "ser dueño" o "tener" un perro o un gato. Significa dejarse acompañar por un ser vivo que muestra un tipo de lealtad y -por qué no decirlo claramente- de amor especial. Por ello, cuando muere la mascota, la familia a la que ha acompañado experimenta la pérdida y el sufrimiento también de un modo especial. Esta obra recoge testimonios de personas que han convivido con animales, pero ayuda a reflexionar acerca de lo que las mascotas aportan a la vida de las personas, ofrece propuestas para acompañar sus momentos finales y "da permiso" para sentir plenamente el dolor de su pérdida. Kowalsky escribe desde el corazón y logra ponerse en el lugar de las personas que aman a los animales. Plataforma. 168 páginas. 12 €.



Detrás de una sonrisa

Ayarén Velazco



El destino no entiende de género, edad o conceptos como la justicia. Nunca sabremos cuántas veces la vida nos ha salvado de un amargo acontecimiento, pero sí sabemos cuántas personas son cazadas por las trampas de un maquiavélico destino. Hoy, con 19 años, Ayarén ya puede narrar su trágica experiencia: fue víctima de un temerario conductor de autobús. Un accidente fatal con consecuencias irreparables que Ayarén relata en primera persona junto a sus recuerdos. Una lección de vida, de superación y de negación, de rabia y lucha en boca de su protagonista, quien consigue despertar en el lector emociones intensas a veces, otras sutiles, pero nunca compasión, en un libro que está escrito detrás de una sonrisa que a veces es mueca de dolor y otras de agradecimiento. Espejo de tinta. 214 páginas. 16 €.