



# mia

Nacional Femenina  
Semanal

Tirada: **287.011**  
Difusión: **193.816**  
(O.J.D)  
Audiencia: **678.356**  
(E.G.M)  
**02/11/2009**

Sección: -  
Espacio (Cm\_2): **584**  
Ocupación (%): **99%**  
Valor (€): **9.534,25**  
Valor Pág. (€): **9.600,00**  
Página: **40**



Imagen: **Si**

DOSSIER

## psico lectura

### "UN LIBRO TE PUEDE INDICAR LA RUTA"



**Javier Urra**, ex Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid, es un psicólogo cabal, certero. [www.javierurra.com](http://www.javierurra.com).

¿Cómo puede ayudarnos un libro a educar a nuestros hijos?

• Un libro sirve como un GPS para indicarnos la ruta, plantearnos preguntas, probar nuevos sistemas, confirmar criterios, dialogar con nuestra pareja, motivarnos y poner lo aprendido en práctica.

¿Qué es básico inculcarles?

• En nuestros hijos tiene que crecer la ilusión por la vida, el respeto a sí mismos y a los demás, el agradecimiento, la capacidad de esfuerzo y voluntad, la sensibilidad, el amor a la belleza y a los pequeños detalles...



**'Al educar, uno se interroga, aprende de sus hijos, agradece lo que le transmitieron sus padres', dice Urra. Aguilar, 22,50 €.**

### SALUD, DEL CUERPO AL ESPÍRITU



**El inconsciente superior (el alma) estimula todo el organismo. ¿Cómo 'limpiarlo'? La belleza puede ayudar. Urano, 13 €.**

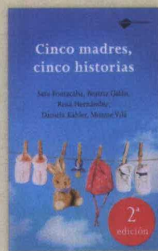


**La enfermedad puede ser fuente de sabiduría y hacer que el día a día cobre sentido. Castillo merece la pena. Ceac, 14,95 €.**



**Hay gente que da energía y otra que la quita... Sabrás cómo controlar las propias, canalizarlas y escapar de las ajenas. Integral, 17 €, aprox.**

### FAMILIA (EL CLAN)



**Para aprender de aciertos y errores ajenos. Cinco casos de madres e hijos diferentes. Plataforma, 17 €.**



**Ser buenos padres, tirando de humor, comprensión, sin que 'estar siempre ahí' sea una carga. Urano, 14,25 €.**

### SEXO & PAREJA



**Pero ¿llegaremos a entendernos algún día? Y más aún, ¿sabremos buscar ese tan difícil término medio? Amat, 14,96 €.**

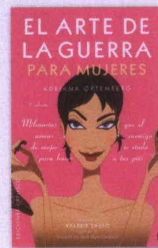


**El adiós en la pareja se produce muchas veces antes de que acabe la relación. Para saber reconocerlo y afrontarlo. Plataforma, 16 €.**



**Recursos concretos para afianzar lazos y solucionar conflictos, de la creadora de la terapia centrada en las emociones. Urano, 14 €.**

### MUJER ACTUAL



**¡Échale estrategia! El arte de la guerra de Sun Tzu adaptado al día a día de la mujer actual. Obelisco, 6,50 €.**



**Para frenar la ansiedad, el estrés de intentar hacerlo todo bien, rápido y con mucho amor... Paidós, 20 €.**

<http://www.miapractica.es>: entra, sabrás más sobre este tema