

libros

## Autobiografía de un espantapájaros

→ **Boris Cyrulnik.** Gedisa Editorial

**T**eníamos sólo seis años cuando Boris Cyrulnik escapó con vida de un campo de concentración nazi en el que no sobrevivió nadie de su familia. Si hay alguien que puede hablarnos sinceramente de la fuerza de la resiliencia es él. Este concepto, basado en la capacidad que tiene el ser humano para sobreponerse a las tragedias o contratiempos y salir fortalecido, resulta ideal en los tiempos de crisis que corren. La obra ha recibido el prestigioso Premio Renaudot al mejor libro de ensayo publicado en Francia en 2008. Toda una garantía para este libro que quiebra los silencios y los tabúes que la sociedad impone a la desdicha.



## Belleza para sanar el alma

→ **Piero Ferrucci.** Ed. Urano

**E**stamos rodeados de belleza: en la naturaleza, en la música, en nuestras relaciones... en el lugar más insospechado podemos gozar de ella. Y está al alcance de todos, aunque no todos sabemos disfrutarla o cultivarla. En este libro, el filósofo italiano Piero Ferrucci nos invita a explorar un nuevo concepto: la "inteligencia estética", como forma de utilizar la belleza para enriquecer nuestro interior, aumentar la autoestima, conectar mejor con nuestras emociones y, en general, tener una perspectiva más grande y trascendente de la vida.



## La hipoteca del amor

→ **Susana Méndez y Norma Ferro**

Plaza & Janés



**E**l amor es una experiencia maravillosa, pero también puede resultar dolorosa. Encontrar a nuestra media naranja y, más difícil todavía, mantener viva la llama del amor puede ser una tarea complicada. De ahí que obras como ésta resulten de gran utilidad para aprender a entender nuestros sentimientos y no caer en las típicas trampas del amor ideal, el príncipe azul... A cargo de dos psicólogas expertas en el tema, este libro nos ayudará a buscar, a encontrar y a disfrutar del amor en mayúsculas.

## 100 preguntas acerca del asma en los niños

→ **Claudia S. Plottle y B. Robert Feldman**

Ed. Eduforma

**E**l asma es la enfermedad crónica más común entre los niños. Si somos padres de un pequeño afectado por esta dolencia respiratoria, seguro que tenemos más de una duda. A través de la práctica clínica, esta guía ofrece respuestas a todas aquellas preguntas acerca del asma: cómo se diagnostica, si puede curarse, qué tratamientos hay...



## Cáncer: el fin de un mito

→ **Dr. José Ramón Germà Lluch.** Ed. Planeta

**V**amos a ser optimistas: el cáncer puede curarse en muchos más casos de los que te imaginas. Así lo refleja este libro repleto de historias reales de personas que superaron la temida enfermedad. El autor nos invita a desmitificar el cáncer, mirarlo de frente y perderle el miedo, ese sentimiento que paraliza y puede ralentizar la recuperación de muchas enfermedades. Para ello, el Dr. Germà nos enseña lo importante del diagnóstico preciso y los tratamientos para cada tipo de cáncer.

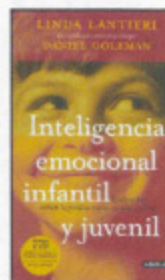


lo de frente y perderle el miedo, ese sentimiento que paraliza y puede ralentizar la recuperación de muchas enfermedades. Para ello, el Dr. Germà nos enseña lo importante del diagnóstico preciso y los tratamientos para cada tipo de cáncer.

## Inteligencia emocional infantil y juvenil

→ **Linda Lantieri y Daniel Goleman.** Ed. Aguilar

**N**o se estudia en las escuelas pero debería. Mientras tanto podemos seguir el trabajo de autores de referencia como Linda Lantieri, experta en aprendizaje social y emocional. Junto al psicólogo Daniel Goleman, muestra de forma sencilla una serie de ejercicios para cultivar la fortaleza interior de los más jóvenes. A través de varias lecciones, nuestros hijos aprenderán de forma activa cuestiones como la serenidad, el autocontrol o la concentración. Incluye CD.



## Cocina china para occidentales

→ **Lin Peiyong.** Ed. Océano Ambar



**C**onocemos de sobra la cocina china, pero este libro es más que la típica obra de recetas. En sus páginas encontrarás todo lo que necesitas saber sobre las escuelas culinarias del país, las técnicas de cocción y corte de los alimentos y los ingredientes y utensilios para convertirte en todo un maestro de la cocina china. Además, aprenderás paso a paso a cocinar en un wok y una larga lista de recetas con toques occidentales.