

LIBROS



Los cinco sentidos del niño

Priscilla J. Dunstan
Urano | 352 Páginas | 16 euros

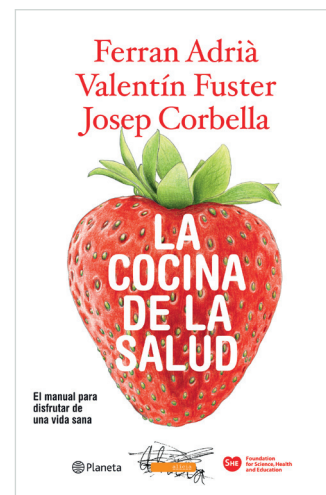
Cuántos padres no se han sentido alguna vez abrumados con sus hijos: dificultades para que se duerman, para que coman bien, para que no reclamen ser cogidos en brazos continuamente...? En ocasiones, nos pueden asaltar sentimientos de frustración e inseguridad, podemos sentir que perdemos la paciencia e incluso llegar a dudar de nuestra capacidad como padres. Para la experta en lenguaje infantil la mayoría de conflictos diarios que atormentan a los padres derivan en realidad de un vacío de comunicación. Que el niño se comporte incorrectamente es debido a que no comprende bien qué se espera de él, y además es incapaz de expresar lo que necesita de un modo en que los padres puedan comprenderlo. Desde que nacemos, todos tenemos un sentido dominante: algunos somos visuales, otros auditivos, un tercer grupo es más táctil y el último, olfativo-gustativo. Este sentido dominante afecta a todo lo que sucede en nuestra vida: cómo asimilamos la información y la procesamos, cómo aprendemos, cómo interactuamos con los demás, cómo respondemos a nuestras necesidades y cómo las comunicamos. Esta obra nos ofrece herramientas para averiguar qué sentido es el predominante en nuestros hijos y cómo éste afecta a su desarrollo; aportando estrategias para mejorar la rutina diaria.



Mi hijo no come

Rocío Ramos-Paúl
Luis Torres Cardona
Aguilar | 166 páginas | 17 euros

Rocío Ramos-Paúl presentadora del famoso programa de televisión dedicado a la educación y el psicoterapeuta Luis Torres ofrecen en *Mi hijo no come* todas las claves para entender lo que le pasa a nuestro hijo cuando se sienta a la mesa. El hábito de la alimentación juega un papel importantísimo en los factores emocionales porque permite el desarrollo de capacidades en el niño de una manera distendida y casi lúdica. Cuando los niños cumplen tareas en torno a una mesa se convierten en sus responsabilidades y con ellas aprenden valores como colaborar y compartir. A través de estas ocupaciones entienden que convivir es más gratificante si cada uno asume sus obligaciones. Además el hecho de estar sentados alrededor de una mesa favorece el desarrollo de su capacidad de atención. Para todos será un ejercicio de desarrollo de su autonomía, de sus habilidades de comunicación y de sus relaciones sociales, adquiridas sobre todo por el aprendizaje de los modales en la mesa. Un libro que aporta las pautas para que la hora de la comida sea sinónimo de un buen rato en familia.



La cocina de la salud

Ferran Adrià, Valentín Fuster y Josep Corbella
Planeta | 384 páginas | 21,9 euros

Ferran Adrià es uno de los cocineros más reconocidos del mundo, Valentín Fuster es el cardiólogo que ha recibido los máximos galardones de investigación y de mayor reconocimiento internacional y Josep Corbella es periodista y ha sido asesor de la Organización Mundial de la Salud. De la fusión de éstos conocimientos surge una guía completa que ofrece claves y consejos de la alimentación saludable. Pocas veces un libro es capaz de combinar de forma tan brillante dos disciplinas complementarias como son la salud y la alta cocina. Todo lo que hay que saber sobre las proteínas, la fibra, las grasas o las vitaminas. Qué es una enzima, una hormona o un aminoácido. Qué datos son los más relevantes a la hora de leer una etiqueta. Si es saludable o no ser vegetariano, los mitos sobre el agua, la mejor forma de perder peso, cómo introducir las verduras en la dieta de los niños o como disfrutar de una cena sin sentirse culpable. Un libro que contribuye a mejorar la salud y la calidad de vida a través de los hábitos alimentarios sin descuidar en ningún momento el disfrute de los sentidos.

