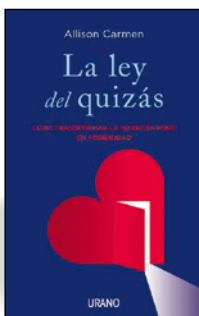


¿Sabes de drogas?

FUNDAMENTOS DE PREVENCIÓN DE ADICCIONES.

José Antonio García del Castillo. EDAF. 208 págs. 18 €.

LA BÚSQUEDA DE SUSTANCIAS para mejorar la salud, rejuvenecer o para sentirse más ajustados a los diferentes entornos ha sido una constante en la historia. Para entender la repercusión de las mismas en la salud y comportamiento, hay que profundizar en sus orígenes, efectos, formas de uso, abuso y futuro. En este libro se abordan las drogas actuales, dando un tratamiento informativo preventivo, con el objetivo de que pueda ser de máxima utilidad para profesionales y estudiosos de las adicciones.



¿Tus miedos te paralizan?

LA LEY DEL QUIZÁS. Allison N. Carmen. EDICIONES URANO. 128 págs. 10 €.

ANTE UNA ADVERSIDAD o una situación de incertidumbre, hacemos esfuerzos por recuperar el control. Actuamos así creyendo que, si atamos los cabos sueltos, conseguiremos dominar los acontecimientos. Pero no podemos gobernar el futuro. Y cuando lo intentamos, acabamos agotados. La autora nos propone aflojar las riendas para penetrar en el reino del quizás, un espacio donde explorar las posibilidades que siempre se abren ante nosotros. A diferencia del miedo, que nos paraliza, el quizás nos permite actuar, movernos en direcciones distintas para provocar resultados diferentes.



¿Tu hijo está distante?

MI HIJO NO ESTUDIA, NO AYUDA, NO OBEDECE.

J. Amador Delgado. PIRÁMIDE. 216 págs. 17 €.

¿TU HIJO REMOLONEA cuando le pides que haga algo?, ¿cada vez que se pone a estudiar apenas aguanta sentado?, ¿se altera con facilidad o entra en modo «no me mires, no me toques»? En la adoles-

encia los hijos comienzan a exhibir inquietantes comportamientos. Es una etapa complicada. Este libro ofrece a los padres herramientas para mejorar las habilidades de comunicación y el manejo de conflictos. Así, cuando el adolescente se encuentre en situaciones límite, los padres poseerán recursos para ayudarle a afrontarlas.



¿Síndrome posvacacional?

PONGA UN PSIQUIATRA EN SU VIDA. J. Carlos Fuertes Rocañín. DESCLÉE DE BROUWER. 256 pág. 16,01 €.

HE AQUÍ UNA PERSPECTIVA DIFERENTE acerca de la enfermedad mental descrita por un médico psiquiatra. Su finalidad es divulgar todo lo referente a las enfermedades mentales y también algunas conductas peculiares que, sin ser trastornos, sí merecen atención o tratamiento. Se pasa revista a temas como el síndrome posvacacional, las adicciones, la demencia o la educación que damos a nuestros hijos. También se ofrecen en la segunda parte, recetas prácticas para superar problemas y alteraciones psiquiátricas, incluyendo tratamientos farmacológicos y técnicas psicológicas básicas.



¿Dices sí cuando en realidad quieres decir no?

ESCÁNDALO. Judy Smith. ALIENTA. 240 págs. 17,95 €.

¿TE HAS ENCONTRADO ALGUNA VEZ en una situación en la que no querías estar? ¿Has dicho algo que desearas no haber dicho? Si has respondido afirmativamente, este libro es para ti. Si has respondido no, lo es con mayor motivo. Aprenderás una importante lección: que una buena autoevaluación evita que acabes en la desafortunada posición de algunos de los tipos abocados a las crisis que lees en el periódico o ves en televisión. Las causas de las crisis estriban en un desequilibrio relacionado con el ego, la negación, el miedo, la ambición, la acomodación, la paciencia y la indulgencia, cualidades que, si no se gestionan bien, generan crisis. Vivir como quieres y alejarte de las crisis supone conocer lo que te motiva, ser consciente de ti y contar con el autocontrol necesario para poder asegurarte de que esas cualidades se mantengan positivas. Smith repasa los principios para saber manejar pequeñas y grandes crisis (escándalos).