

TARDE DE CHICAS

Nuanprang Snitbhan

Primer libro de actividades a cuatro manos en el que las madres y las hijas adolescentes aprenderán a desarrollar la consciencia, la inteligencia emocional y la alegría de vivir.

Una edición bellamente ilustrada con ejercicios creativos y educativos que ayudarán a estrechar el vínculo entre madres e hijas, fortalecer la autoconfianza y abrir canales de comunicación en un momento tan importante y delicado como es la adolescencia.

Hablar de sentimientos difíciles como la rabia o la tristeza, adquirir seguridad, tener una buena imagen de una misma, pensar en positivo... Hay temas que no se enseñan en las aulas, pero que van a definir el futuro y la felicidad de las más jóvenes. Las madres inspiran, educan y ayudan a las chicas a gestionar los aspectos más peliagudos de la adolescencia, pero a veces resulta difícil salvar la brecha generacional.

Nuanprang Snitbhan llega con una propuesta muy especial para inspirar a las chicas y enriquecer la conexión y la comunicación con sus madres: talleres paso a paso diseñados para que adolescentes y preadolescentes disfruten con mamá de momentos significativos en un entorno seguro y divertido. Desde juegos, laberintos y fichas para conocerse y comunicarse mejor hasta ejercicios para apaciguar la mente y pensar desde nuevas perspectivas o valiosos consejos sobre alimentación que ayudarán a las chicas a cargar las pilas, estar de buen humor y activar las neuronas. Todo ello con un enfoque lúdico inspirado en el mindfulness, una técnica que nos enseña a «poner la pausa» y prestar atención al momento presente. Cada capítulo incluye una actividad conjunta de respiración, que proporcionará a las jóvenes una poderosa herramienta de relajación y consciencia.

Una obra original, entretenida, creativa e inteligente para crecer juntas, en una deliciosa edición ilustrada por **Lora Zorian**.



Colección:
Crecimiento personal
P.V.P.: 15€
160 páginas
Lanzamiento:
junio de 2017



Nuanprang Snitbhan

Es madre y psicóloga clínica, por la Escuela de Psicología profesional de Massachusetts, especializada en niños, adolescentes y familias. Cursó un máster en psicología parental en la Universidad de Nueva York y es miembro de la Asociación Norteamericana de Psicoterapia Grupal. Lleva más de una década ayudando a niños de diversas procedencias y condición a mejorar su autoestima y su inteligencia emocional, tanto en consulta como en el entorno escolar. Considera que las más poderosas herramientas que los padres pueden ofrecer a sus hijos son aquellas que les enseñan a cuidar de sí mismos y a mantener abiertos los canales de comunicación. Vive y trabaja en Boulder, Colorado.

“ Un tesoro en forma de actividades que inspirarán, educarán y conectarán a madres e hijas traspasando la frontera generacional, y que ayudará a construir felicidad y conciencia emocional para todos. ”

Dr. Christopher Willard, autor de *Child's Mind*.

URANO

www.edicionesurano.com