

# NOVEDADES



## EMBARAZO VEGANO

**Sayward Rebhal**

Obelisco, Carmen Balgueró, 120 pp., 11 €

Bienvenida a este manual de referencia, divertido, informativo y también exhaustivo. ¡Olvidate de los pesados libros de texto! Ésta es una «guía de bolsillo» que te ofrece unas respuestas rápidas a todas esas preguntas urgentes que puedes hacerte sobre el embarazo.

Contiene una información nutricional directa y sencilla, diversas estrategias para sacar el máximo partido a un régimen de comidas, sugerencias para elegir antiácidos que no se basen en la crueldad animal (con nombres de marcas incluidos), y diversos consejos de cómo organizar una baby shower vegana. Redactado en un tono optimista e informal, leer estas páginas es como tener una conversación extraordinaria con una amiga muy comprensiva y súper positiva que... sabe muchísimo sobre la nutrición y el embarazo veganos.

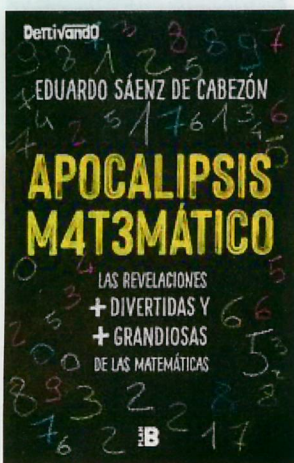
## RABIETAS

**Miriam Tirado**

Urano, 384 pp., 18 €

Todos los padres tenemos que enfrentarnos a ellas en alguna ocasión. Son las famosas rabietas, capaces de desquiciar incluso a la madre o al padre más consciente y respetuoso. Las rabietas, berrinches y pataletas sacan a relucir lo peor de nosotros mismos.

Este libro no pretende dar lecciones sobre cómo poner fin a los berrinches. Más bien, nos permite contemplar las rabietas como una gran oportunidad de aprendizaje personal. Desde su propio proceso como madre de dos hijas y profesional de la crianza consciente, Miriam Tirado acompaña a los lectores para que puedan educar a los más pequeños desde otro lugar, más sereno, considerado y libre de dolor.



## APOCALIPSIS MATEMÁTICO

**Eduardo Sáenz de Cabezón**

Plan B, 200 pp., 15,90 €

Al leer sobre matemáticas, se corren varios riesgos. Tal vez cambiemos nuestra idea sobre las matemáticas, con las que hemos vivido tan cómodamente todo este tiempo, y es posible que terminen por gustarnos.

Este libro te mostrará que las matemáticas no son tan odiosas como aparentan; en ellas interviene la creatividad, la intuición, el

cálculo, la imaginación, la técnica. Son una oportunidad de disfrutar de la realidad de una forma distinta. Porque, lo queramos o no, todos llevamos un matemático en nuestro interior, que tal vez se asustó en la escuela y permanece oculto en un rincón. Inteligencia matemática es la oportunidad perfecta de experimentar por nosotros mismos las formas de razonar de los matemáticos.



## CONFINADO ADOLESCENTE

**Javier Urrea**

Harper Collins, 32 pp., ebook gratuito.

Convivir con adolescentes nunca ha sido fácil, pero la situación de confinamiento ha hecho que nos sorprendan gratamente.

En este libro de urgencia, el psicólogo Javier Urrea nos explica cómo estos jóvenes están dando un buen ejemplo a la sociedad, han sacado lo mejor de ellos al darles la oportunidad de ayudar, comprometerse o compartir.

En un momento como el que estamos viviendo es preciso ser flexibles con ellos y transmitirles confianza. Una oportunidad única para conocerlos y que nos conozcan. Urrea reflexiona también sobre las lecciones que nos están dando nuestros adolescentes, nos cuestionan sobre el maltrato al planeta y están aprendiendo que no podemos cambiar las circunstancias, pero sí las actitudes.