

#### **MOMENTOS DE LECTURA**

Recomendaciones para toda la familia



- Os presentamos una selección de algunos de los libros que tenemos recogidos en la Escuela de familias dentro del Área privada, así como algunas novedades.
- La temática en torno a la que hemos hecho esta selección es la gestión emocional dentro de la familia a través de cuentos, recomendaciones sobre la educación de los hijos en base a su desarrollo neurológico y, por último, libros basados en la psicología cognitiva y positiva que os pueden aportar ideas interesantes para afrontar estos difíciles momentos que estamos viviendo.
- Adjuntamos los enlaces desde los que podréis descargar o hacer una compra online de los libros recomendados.

#### Índice

- 1. GESTIÓN EMOCIONAL
- 2. DESARROLLO NEUROLÓGICO Y EDUCACIÓN
- 3. PSICOLOGÍA COGNITIVA Y POSITIVA



1. GESTIÓN EMOCIONAL

## Rosa contra el Coronavirus



El Colegio Oficial de la Psicología de Madrid quiere transmitir una serie de pautas dirigidas a padres, profesionales y familiares de niños y niñas, orientadas a promover un afrontamiento adecuado frente al brote de Coronavirus-Covid 19. Estas recomendaciones están adaptadas para niños y niñas de 4 a 10 años, ya que en edades más tempranas la idea es más abstracta y requiere de una adaptación más sencilla. Por ello, han ideado este cuento.

A partir de los 10 años comprenden conceptos más complejos, sin necesidad de realizar adaptaciones tan concretas como en esta etapa evolutiva.

- ¿QUÉ EXPLICARLES SOBRE EL CORONAVIRUS?
- No esperar a que pregunten para hablarlo con ellos/as.
- · Corregir información errónea o mal interpretada.
- Ser sinceros en cuanto a que se trata de un virus peligroso porque se contagia con facilidad, y por lo tanto debemos protegernos de él.
- Informar sobre los síntomas más frecuentes: fiebre, tos y sensación de falta de aire.
- Informar que la mayoría de los casos se recuperan, pero los mayores son los que más deben cuidarse de este virus.
- Dar seguridad y confianza informándoles de que hay muchos profesionales sanitarios para curar, entender el virus, reducir sus riesgos y encontrar una vacuna.

https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus



### Los atrevidos en busca del tesoro





**Título:** Los atrevidos en busca del tesoro **Autor:** : Elsa Punset / Rocío Bonilla

**Editorial:** BEASCOA TRES

Elsa Punset, autora e importante referente en el ámbito de la inteligencia emocional, ha creado la colección «El taller de emociones», una herramienta que ayudará a los niños a conocer y controlar sus propias emociones, algo imprescindible para crecer feliz.

Los Atrevidos son Alexia, Tasi y su perro Rocky. Ellos aún no lo saben, pero están a punto de descubrir cómo hacer magia con sus emociones. Acompañados por el genial y experimentado entrenador de emociones, la gaviota Florestán, se enfrentarán cada noche a retos divertidos y trepidantes.

https://www.casadellibro.com/ebook-los-atrevidos-en-busca-del-tesoro-el-taller-de-emociones-2-ebook/9788448845537/2631576

La psicóloga <u>Begoña Ibarrola</u> (Bilbao) es un referente en educación emocional para niños. Sus cuentos reúnen todas las condiciones para enseñar al niño a canalizar sus emociones en función de cada edad.

En cada volumen se aborda una emoción concreta a través de un conjunto de cuentos. Después de cada cuento hay una serie de preguntas que se pueden utilizar para establecer un dialogo muy interesante entre los adultos y los niños y algunas propuestas de actividades para trabajar las diferentes emociones.



#### http://paisandu.com/cuentos-para-vivir/

La colección Cuentos para vivir tiene como objetivo principal la educación emocional y la educación en valores para la infancia.

Otras publicaciones de Begoña Ibarrola las podéis encontrar en el siguiente enlace.

https://www.begoibarrola.com/colecciones





# Cuentos para educar niños felices

Título: Cuentos para educar niños felices

Autor: Begoña Ibarrola

**Editorial**: SM

Si quieres ayudar a tus hijos a realizar este importante aprendizaje, en este libro de cuentos vas a encontrar algunas pistas para llevar a cabo esta tarea gratificante para ambas partes.

El libro se divide en 10 puntos que la autora considera fundamentales para educar niños felices: darles amor incondicional, desarrollar su autoestima, impulsar su autonomía, desarrollar la confianza en sí mismo, valorar su esfuerzo y constancia, vivir con honestidad y sinceridad, respetar su individualidad, saber aplicar límites y normas, aportarle seguridad y educarle en paz y tranquilidad. Cada apartado contiene una explicación sobre el punto que se está tratando, dos cuentos relacionados con él y una ficha para que los padres puedan trabajarla con sus hijos.

https://www.amazon.es/Cuentos-educar-felices-Kindle-sentir-ebook/dp/B00OQT2YM8/ref=sr\_1\_1?dchild=1&qid=1586114585&refinements=p\_27%3ABegoña+lbarrola&s=books&sr=1-1



# Más cuentos para educar niños felices ()



**Título**: Más cuentos para educar niños felices.

Autor: Begoña Ibarrola

Editorial: SM

En este libro se detallan 10 puntos que la autora considera fundamentales para educar niños felices: tener y promover una escucha afectiva y diálogo, ayudar a gestionar la frustración, mostrar empatía y enseñar a ser empáticos, impulsar su curiosidad, favorecer su creatividad, enseñarle a ser amable, ayudarle a pensar en positivo, enseñarle a ser agradecido, desarrollar su resiliencia y educar con buen humor. Cada apartado contiene una explicación sobre el punto que se está tratando, dos cuentos relacionados con él y una ficha de actividades para hacer en familia.

https://www.amazon.es/cuentos-para-educar-niñosfelices/dp/8413181704/ref=sr 1 4?dchild=1&gid=1586114585&refine ments=p 27%3ABegoña+lbarrola&s=books&sr=1-4



# ¡Estoy muy enfadado!

**Título**: ¡Estoy muy enfadado! **Autor**: Begoña Ibarrola.

Editorial: Beascoa

Seis cuentos que empoderarán a los más pequeños y mejorarán su tolerancia ante las frustraciones.

Este es un libro de cuentos protagonizados por niños y niñas que se enfadan como tú y como yo cada vez que se enfrentan a la frustración. Pero, sobre todo, es un libro de cuentos en los que encontraremos el remedio para salir del enfado y echarlo fuera de nosotros.

Incluye consejos prácticos para familias y educadores.

https://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=21&ved=2ahUKEwicu8vqs9PoAhWNDxQKHQq6BpcQFjAUegQIBBAB&url=https%3A%2F%2Fwww.amazon.es%2F%25C2%25A1Estoy-muy-enfadado-gestionar-

<u>frustraciones%2Fdp%2F8448854020&usg=AOvVaw3LQXDSCU5Fh</u>p72It6IIm0X



# Tranquilos y atentos como una rana



Título: Tranquilos y atentos como una rana

**Autor:** Eline Snel **Editorial**: Kairós

En ocasiones observamos a los niños inquietos y dispersos. En algunos casos con dificultades para conciliar el sueño, y algunos incluso están estresados. La meditación es una herramienta sencilla y eficaz, que se adapta perfectamente a las necesidades de los pequeños y que les puede aportar grandes beneficios. Este libro ofrece historias y ejemplos simples y breves que los niños y niñas podrán practicar a diario. Está dirigido a niños y niñas de 5 a 12 años y a sus padres, para que puedan acompañarles en su práctica.

https://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=5&ved=2ahU KEwjc MvXuNPoAhWyyYUKHaALAhQQFjAEegQIAhAB&url=https%3A%2F%2F www.amazon.es%2FTranquilos-atentos-meditaci%25C3%25B3n-padres-Psicolog%25C3%25ADa%2Fdp%2F8499882420&usg=AOvVaw3y-FFqNIg0xV0q3v1tsyHZ





2. DESARROLLO NEUROLÓGICO Y EDUCACIÓN

# Disciplina sin lágrimas

**Título:** Disciplina sin lágrimas

**Autor:** : Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson

Editorial: Ediciones B, S.A.

Los autores de *El cerebro del niño*, Daniel J. Siegel y Tina Payne Bryson, analizan, en esta ocasión, el desafío primordial en la educación de los hijos: la disciplina. Haciendo hincapié en el fascinante vínculo entre el desarrollo neurológico del niño y el modo en que los padres reaccionan ante la mala conducta de este, La disciplina sin lágrimas proporciona un efectivo y compasivo «mapa de carreteras» para afrontar las pataletas, las tensiones y las lágrimas sin montar un número.

https://descargarlibros.top/disciplina-sin-lagrimas-daniel-j-

siegel-epub-pdf-mobi/



#### El cerebro del niño

Título: El cerebro del niño

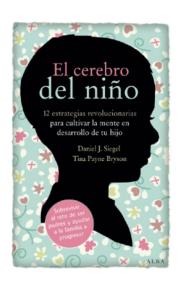
Autor: Daniel J. Siegel – Tina Payne Bryson

Editorial: Alba

Tu hijo de dos años tiene una rabieta en una tienda. Tu hijo de cuatro se niega a vestirse. Tu hijo de quinto curso está de suplente en el banquillo, enfurruñado, en lugar de jugar en el campo...

El neuropsiquiatra Daniel J. Siegel y la experta en educación infantil Tina Payne Bryson, escriben este libro innovador y práctico, en el que desmitifican las crisis y los conflictos, explicando los nuevos conocimientos científicos sobre cómo está constituido el cerebro infantil y cómo se desarrolla. Aplicando estos descubrimientos al día a día, es posible convertir conflictos, discusiones o miedos en una oportunidad para integrar el cerebro del niño y ayudarle a ser una persona responsable, afectuosa y feliz.

https://www.casadellibro.com/ebook-el-cerebro-del-nino-ebook/9788484287308/1999287



# Todos los niños pueden ser Einstein



Título: Todos los niños pueden ser Einstein. Un método eficaz para

motivar la inteligencia

**Autor:** Fernando Alberca de Castro **Editorial:** El Toromítico S.L., 2012

"El aprendizaje es experiencia, lo demás es información". Con esta cita de Albert Einstein se inicia el libro "Todos los niños pueden ser Einstein" en el que cualquier padre puede encontrar, de una forma eminentemente práctica, las claves que llevan a sus hijos al triunfo de su capacidad; la motivación adecuada que pueda hacer de cada hijo, aprovechando su cerebro y cualidades, un ser irrepetible y genial que ayude a progresar la sociedad en que vive, siendo feliz y haciendo felices a muchos. Partiendo del ejemplo de la vida de Einstein, Alberca defiende la idea de que si nuestros hijos han de pensar adecuadamente, necesitan que les enseñen a pensar. Si han de resolver problemas, necesitan adquirir la habilidad de resolverlos. Si han de utilizar su cerebro de modo creativo, necesitan practicar la creatividad intelectual. Y para todo ello precisan la suficiente motivación y confianza en sí mismos.

https://www.fnac.es/a671061/Fernando-Alberca-Todos-los-ninos-pueden-ser-Einstein



# Pequeños grandes lectores



**Título**: Pequeños grandes lectores

Autor: Fernando Alberca

Editorial: Vergara

«A todos los niños y niñas les gusta leer, pero muchos no lo hacen porque no han aprendido a hacerlo bien.», convencido de ello, Fernando Alberca, en este nuevo libro, defiende cómo y cuándo debe aprenderse a leer y cómo puede mejorarse la lectura de adolescentes y adultos.

https://www.amazon.es/Pequeños-grandes-lectores-potenciar-capacidad/dp/8417664025



#### Tormenta cerebral

**Título:** Tormenta cerebral. El poder y propósito del cerebro adolescente

Autor: Daniel J. Siegel Editorial: Alba 2014

El psiquiatra Daniel J. Siegel, autor del aclamado best seller El cerebro del niño, relata como entre los doce y los veinticuatro años el cerebro se transforma de manera decisiva.

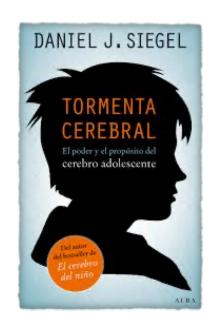
En esta ocasión desmantela una serie de mitos populares sobre la adolescencia, como que es una mera etapa de "inmadurez", profundizando en esta etapa trascendental de nuestras vidas a la hora de trazar la trayectoria del adulto que acabaremos siendo.

https://www.amazon.es/cerebro-del-niño-Fuera-colecciónebook/dp/B00841YEE0/ref=pd\_sim\_ebk\_14\_1/257-2203279-2810055? encoding=UTF8&pd\_rd\_i=B00841YEE0&pd\_rd\_r=cd6c5141ddc6-4b5b-8302-

<u>26964cf47232&pd rd w=YHtf4&pd rd wg=nMNSD&pf rd p=e3675703</u> -4bb6-44a1-81b9-

<u>d8fab29e870c&pf\_rd\_r=TPSFX2SFXFXNFTTCB2RB&psc=1&refRID=T</u> PSFX2SFXFXNFTTCB2RB





#### Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos

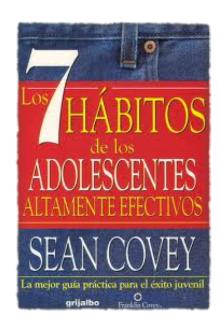
Título: Los 7 hábitos de los adolescentes altamente eficientes

**Autor:** Sean Covey

Editorial: 2007 Mondadori

La adolescencia es al mismo tiempo un periodo maravilloso y un gran desafío. Con este libro Sean Covey (hijo del autor del best seller Los 7 hábitos de las personas altamente efectivas Stephen R. Covey) ofrece a los jóvenes de hoy en día una guía para que puedan plantar cara a los duros reveses y a las decisiones cruciales a las que se enfrentan a diario. Con un estilo ameno y directo, Covey nos ofrece útiles instrucciones y pautas que ayudarán a los jóvenes a mejorar su autoestima, a hacer amigos, a resistir la presión del grupo, a lograr sus objetivos, y mucho más.

https://www.amazon.es/Los-hábitos-adolescentes-altamente-efectivos-ebook/dp/B00ZSIKX1A





3. PSICOLOGÍA COGNITIVA Y POSITIVA

# Cómo hacer que te pasen cosas buenas



**Título**: Como hacer que te pasen cosas buenas

Autor: Marián Rojas Editorial: Espasa

Uniendo el punto de vista científico, psicológico y humano, la autora nos ofrece una reflexión profunda, salpicada de útiles consejos y con vocación eminentemente didáctica, acerca de la aplicación de nuestras propias capacidades al empeño de procurarnos una existencia plena y feliz: conocer y optimizar determinadas zonas del cerebro, fijar metas y objetivos en la vida, ejercitar la voluntad, poner en marcha la inteligencia emocional, desarrollar la asertividad, evitar el exceso de autocrítica y autoexigencia, reivindicar el papel del optimismo...

https://www.amazon.es/Cómo-hacer-pasen-cosas-buenas/dp/8467053305



#### Nada es tan terrible

**Título**: Nada es tan terrible **Autor**: Rafael Santandreu

Editorial: Grijalbo

Nada es tan terrible, el nuevo libro de Rafael Santandreu, es el manual de autoterapia más completo basado en la psicología cognitiva, la escuela terapéutica más eficaz y científica.

Nada es tan terrible contiene las herramientas de los mejores psicólogos del mundo para:

- dejar de preocuparse,
- disfrutar más intensamente de la vida,
- tener «cero» complejos,
- adquirir carisma,
- desactivar a las personas difíciles
- y acabar con todos los miedos.

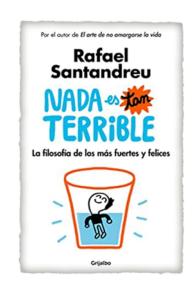
Así como unas secciones especiales para aprender a:

- eliminar los ataques de ansiedad de forma rápida y definitiva
- y detener la cháchara mental inútil con el moderno *mindfulness* de tercera generación.

https://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=17&ved=2ahUKEwj7mNiFutPoAhUHJBoKHce6AFoQFjAQegQICRAB&url=https%3A%2F%2Fwww.casadellibro.com%2Febook-nada-es-tan-terrible-

ebook%2F9788425356513%2F6339357&usg=AOvVaw3hmNmRC 8WVM29FWXMYrHr







Barrio Galbarriatu, N°6 48170 Zamudio (Bizkaia) T. 944 541 400 - F. 944 541 629 / cvizcaya@colegiovizcaya.net www.colegiovizcaya.net