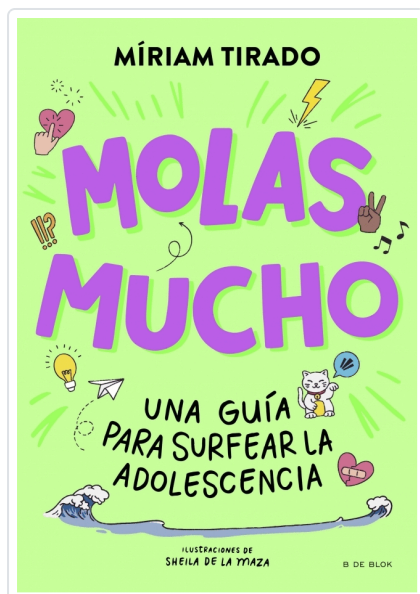


MOLAS MUCHO



Tirado, Míriam

SINOPSIS

Un libro de no-ficción adolescente de Míriam Tirado, autora de crianza consciente con más de 850.000 ejemplares vendidos y éxitos como *El hilo invisible*, *Sensibles e Infinito*. Inspirado en la saga del momento «Me llamo Goa», este libro ofrece herramientas con el humor y la sensibilidad que caracterizan a la autora para que los adolescentes vivan los cambios de esta etapa con seguridad y autenticidad. Ser adolescente o preadolescente no es nada fácil. ¡Nada! A veces no te entiendes ni a ti mismo: las emociones se te hacen bola, la cabeza no para y el cuerpo crece y cambia a un ritmo incómodo. ¡Puedes sentir que te ahogas! En este libro, Míriam Tirado comparte con los jóvenes lectores todos los secretos, trucos y herramientas necesarias para surfear las olas de la adolescencia, vengan como vengan, sintiéndose más seguros, amándose más y sobre todo, disfrutando también de esta etapa. ¿Qué encontrarás en este libro? *Una guía para lidiar con los cambios físicos, mentales y emocionales que se atraviesan durante la adolescencia (sin dar la turra). *Reflexiones para trabajar la autoestima, las emociones, la ansiedad, la resolución de conflictos, el duelo y las relaciones interpersonales. *Ejercicios prácticos para aplicar lo aprendido y conocerte mejor. *Ilustraciones de Sheila de la Masa....

	
Editorial	B DE BLOK
Materia	DIDACTICOS JUVENILES 9-12
EAN	9788410269798
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	221x153x23 mm.
Precio (Imp. inc.)	16,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	19/06/2025