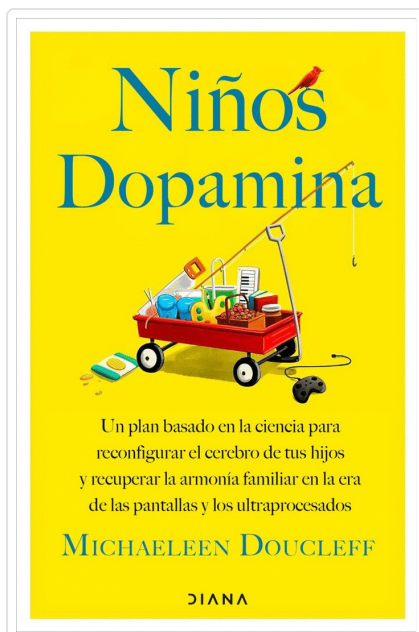


NIÑOS DOPAMINA



DOUCLEFF, MICHAEELEEN

SINOPSIS

Cómo la neurociencia puede ayudarte a criar hijos más tranquilos, concentrados y felices en un mundo diseñado para distraerlos. Un plan basado en la ciencia para reconfigurar el cerebro de tus hijos y recuperar la armonía familiar en la era de las pantallas y los ultraprocesados

De la autora bestseller del New York Times de El arte perdido de educar (Cazar, recolectar, criar), llega una guía revolucionaria en cinco pasos —repleta de estrategias prácticas y avaladas por la ciencia— que enseña a criar hijos seguros y felices mientras rompemos el ciclo de dependencia de las pantallas y los alimentos ultraprocesados.

Casi todo lo que creemos saber sobre la dopamina es falso. No es la molécula de la felicidad, y tampoco nos da placer: nos da motivación.

Por primera vez en la historia, nuestros cerebros están expuestos constantemente a los llamados «picos de dopamina». Estas descargas nos atraen hacia la tecnología como imanes, muchas veces al día. En la última década, la neurociencia ha revelado cómo estos picos alteran nuestras decisiones, nuestros hábitos e incluso nuestro estado de ánimo. Hoy sabemos que la dopamina puede impulsarnos —a adultos y niños— a realizar actividades que ni siquiera disfrutamos, que nos dejan tristes, ansiosos o agotados.

Cuando Michaela Doucleff, doctora en química por la Universidad de California en Berkeley y periodista científica en NPR, decidió afrontar el tiempo que su familia pasaba frente a las pantallas y su dependencia de los alimentos procesados, descubrió que la mayoría de las ideas difundidas por los medios sobre la dopamina eran erróneas. A partir de los hallazgos más recientes en neurociencia y psicología, y de su propia experiencia como madre, desarrolló un enfoque transformador que devuelve el control a las familias: en lugar de que las pantallas y la comida nos controlen, somos nosotros quienes controlamos su lugar en nuestra vida.

Niños dopamina es un método en cinco pasos, estructurado en cuatro fases y culminado en un plan de cuatro semanas, que enseña a rediseñar los ...



Editorial	DIANA
Materia	<Genérica>
EAN	9788411193474
Status	Disponible
Precio (Imp. inc.)	20,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	25/06/2026