

# LIBROS DE MIEDO

## PADRES Y MAESTROS



**MARINA, J. A., ANATOMÍA DEL MIEDO. UN TRATADO SOBRE LA VALENTÍA, ANAGRAMA, MADRID, 2006**

Tratado sobre el miedo partiendo de explicaciones neurólogas para llegar a la faceta ética. La obra refiere miedos normales y también patológicos, la razón del miedo, tipos de miedo... y, lo que todo miedoso que lea el libro espera, las terapias más eficaces para luchar contra el terror. El autor da una vuelta de tuerca al tema y acaba el libro centrándose en la valentía.

**MORENO, P., SUPERAR LA ANSIEDAD Y EL MIEDO, DESCLÉE DE BROWER, BILBAO, 2002**

En la sociedad actual son muchas las personas que padecen síntomas relacionados con cuadros de ansiedad o de miedo. La buena noticia que nos ofrece este libro es que se pueden supe-



rar estas situaciones utilizando una serie de técnicas que han demostrado su eficacia en distintas partes del mundo. En este libro se exponen estas metodologías.

**DAVROU, Y., APRENDEMOS A RELAJARNOS. EJERCICIOS DE RELAJACIÓN DE 7 A 14 AÑOS, NARCEA, MADRID 2007**

La relajación es una técnica que nos ayuda a tomar conciencia de nuestro cuerpo y nos ayuda a superar los miedos y las emociones que nos paralizan.

Este libro es una recopilación de ejercicios



para que padres y educadores trabajen con niños y adolescentes con el ánimo de mejorar el desarrollo personal de los menores.



**AA. VV., CÓMO COMBATIR LOS TRASTORNOS PSICOLÓGICOS: MIEDO, DEPRESIÓN, ANGUSTIA, ANSIEDAD..., LIBRERÍA ARGENTINA, 2007**

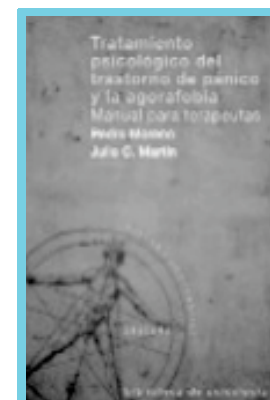
Este libro le ayudará a combatir los trastornos psicológicos desde su origen para lograr una vida más saludable. Se eliminarán diferentes formas que consumen innecesariamente energía como son el dolor interior, el miedo, la ansiedad, la angustia... que acostumbran a acabar en conflictos y contradicciones.

**BARRY, L., SÓLO EL MIEDO MUERE. UN LIBRO PARA LA LIBERACIÓN, GULAAB, 2007**

La finalidad de este manual no es otra que hacernos repensar nues-



tra vida. El autor nos aporta una guía espiritual para liberarnos del dolor y descontento personal. Ante la pregunta de cómo y por qué la infelicidad es la ruina de la raza humana, Barry Long nos muestra entre otros aspectos cómo escapar a las limitaciones de la personalidad, cómo aportar mayor verdad a la vida, lo que cada uno de nosotros puede hacer para liberarse de la infelicidad.



**MORENO, P. y MARTÍN, J.C., TRATAMIENTO PSICOLÓGICO DEL TRASTORNO DE PÁNICO Y LA AGORAFOBIA: MANUAL PARA TERAPEUTAS, DESCLÉE, BILBAO, 2007**

Manual destinado a terapeutas en el que se presenta información detallada sobre los trastornos del pánico y la agorafobia, al tiempo que los procedimientos y técnicas mejor validados para llevar a cabo de forma profesional el tratamiento psicológico.



truir un proyecto de Persona es el objetivo que todo joven debe proponerse, para ello, y sin caer en el tono paternalista o listillo, esta recopilación de sugerencias para vivir mejor de acuerdo con uno mismo y sin temor a convertirse en lo que uno no desea.



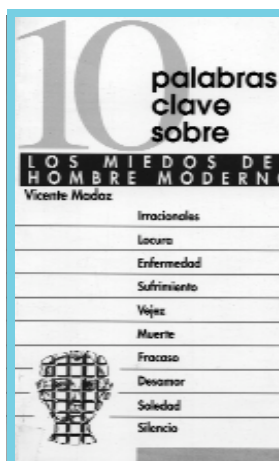
**GONZÁLEZ DURO, E.,**  
**BIOGRAFÍA DEL MIEDO: LOS**  
**TEMORES EN LA SOCIEDAD**  
**CONTEMPORÁNEA, ADO EN**  
**2007**

González Duro expone los principales males que asaltan la sociedad del siglo XXI, los temores que acucian a hombres y mujeres. Sus ideas se basan en datos reales, encuestas y estudios comparativos. El autor demuestra que el modelo actual conlleva la pérdida de valores y principios solidarios y la consiguiente insatisfacción en la vida cotidiana.

**PANADERO, L.M.,**  
**PAPÁ, DAME LA MANO QUE**  
**TENGO MIEDO, CAOBA,**  
**BARCELONA, 2007**

Recluido en un psi-

quiátrico este autor español escribe prosa poética pasional en la que se vislumbra el dolor y la herida. Se trata de una colección de reflexiones del autor recopiladas en capítulos cortos.



**MADOZ, V., LOS MIEDOS**  
**DEL HOMBRE MODERNO,**  
**VERBO DIVINO, NAVARRA,**  
**1997**

Este libro es un texto abierto que busca interesar al lector en cuestiones básicas sobre el ser humano y el contexto en el que vive. Temas como el desamor, la soledad, el silencio o el sufrimiento aparecen analizados en las trescientas páginas de esta obra.

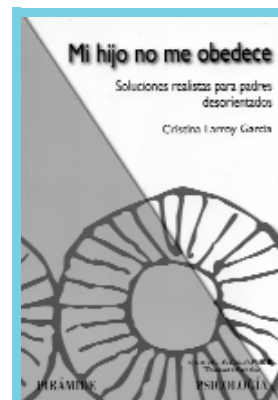
**LÓPEZ CABALLERO,**  
**A., EL ARTE DE NO COMPLI-**  
**CARSE LA VIDA, MARTÍNEZ-**  
**ROCA, BARCELONA, 1992**

En clave de humor este trabajo analiza situaciones en las que uno mismo es capaz de sabotear su propia felicidad. No somos felices porque nos empeñamos en complicarnos la vida y en flagelarnos ante la más mínima oportunidad.



**ALBERTO, R., ADOLES-**  
**CENTES. MANUAL DE SUPER-**  
**VIVENCIA, CCS, MADRID,**  
**2008**

Dirigido a jóvenes, este libro pretende asesorarles en la difícil tarea que supone no ser ni niño ni adulto.. Cons-



**LARROY GARCÍA, C.,**  
**MI HIJO NO ME OBEDECE.**  
**SOLUCIONES REALISTAS**  
**PARA PADRES DESORIENTA-**  
**DOS, PIRÁMIDE, MADRID,**  
**2007**

El objetivo de este libro es explicar, a padres y educadores, cómo se generan las conductas de desobediencia y cómo se pueden modificar. Uno de los factores que más inciden en la mala relación entre padres e hijos es el carácter desobediente y retador de los hijos, de ahí que, para evitar una situación que puede desembocar en algo más grave, hay que establecer pautas de conducta más adaptativas.■

# LIBROS PARA PEQUEÑOS Y JÓVENES



## Bebé koala

AUTOR: BERKANE, N.

EDITORIAL: BRUÑO, 2007

EDAD: A PARTIR DE 2 AÑOS

¿Qué forma tiene una estrella de mar? ¿Y una pelota? ¿Y una maleta?

El bebé Koala y sus amigos nos enseñan el apasionante mundo de las formas a través de un cuento con gruesas páginas, dibujos llamativos y estilo muy cuidado.



## Clara no para

AUTOR: LLAMERO, B.

EDITORIAL: ALGAR, 2008

EDAD: A PARTIR DE 6 AÑOS

Clara no para ni un segundo: tira las figuras de la abuela, desata los cordones de los zapatos, toca todos los botones de la cocina, ... y cuando le ponen música, no deja de bailar. Un auténtico torbellino, así es Clara. Diversión y risas garantizadas con

Clara y su hermana Gema.



## Pequeño Coco

AUTOR: GANTES, M.

EDITORIAL: BAMBÚ, 2008

EDAD: A PARTIR DE 6 AÑOS

Hace años que el Gran Coco, el terror de los niños crueles y maleducados, se jubiló. Ya nadie lo nombra pero... ¡atención! Ha llegado el Pequeño Coco: el más genial y original de todos los Cocos.

Un libro de aventura y valores donde los más pequeños encontrarán un amigo que les ayudará a entender aspectos importantes de la vida.



## Ortografía con Pipo. Aprende con los dinosaurios

AUTOR: AA.VV.

EDITORIAL: CIBAL, 2008

EDAD: A PARTIR DE 8 AÑOS

Fiti, la mascota de la hermana de Pipo, ha

enviado un mensaje de socorro desde la época de los dinosaurios. Utiliza la nave del tiempo y ayúdalas a Pipo y Cuca a encontrar a Fiti.

Once temas para trabajar la ortografía de una manera lúdica. Una nueva entrega de la factoría Pipo en la que los gráficos están muy cuidados y adaptados a la edad de sus destinatarios.



## Donde vuelan las águilas

AUTOR: SANCHO, M.L.

EDITORIAL: PALABRA, 2008

EDAD: A PARTIR DE 8 AÑOS

Cecilia, una adolescente inquieta, no para de preguntarse qué hace un águila volando por el centro de la ciudad. Decide buscarla y resolver el enigma, es entonces cuando el destino le deparará muchas sorpresas: unas dolorosas, otras, en cambio, abiertas a la esperanza.

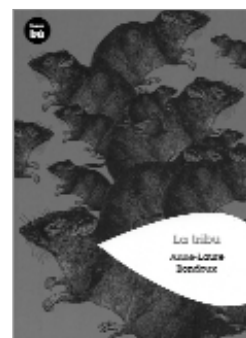
## La tribu

AUTOR: BONDoux, A. L.

EDITORIAL: BAMBÚ, 2008

EDAD: A PARTIR DE 11 AÑOS

Como a todas las ratas de su tribu, a Polo le gusta vagabundear por



el puerto en busca de pescado fresco. Un día, se encuentra con que su gente ha muerto en condiciones misteriosas.

Sólo, tendrá que vérselas con el miedo, el hambre y las ratas de alcantarilla con las que entabla amistades leales y enemistades temibles.



## El asunto de Galindo

AUTOR: LALANA, F.

EDITORIAL: BAMBÚ, 2008

EDAD: A PARTIR DE 14 AÑOS

Una de los empresarios más conocidos del país, Serafín Galindo, desaparece del país. ¿Secuestrado? ¿Muerto? Hay que encontrar la verdad, pero ésta es mucho más enrevesada de lo que nadie imagina.

Misterio e intriga policíaca se unen en esta novela. ■