Suzy, Reading
Es psicóloga colegiada y profesora de yoga. El trabajo con sus clientes incluye coaching, sesiones que consisten en andar y hablar, clases de yoga privadas y en grupo, así como charlas y talleres sobre los diferentes aspectos del autocuidado.

Fuerte como una montaña

Autor: Suzy, Reading
Autor: Cristina, Rodríguez Fischer

Blume
ISBN: 978-84-17757-23-6 / Rústica / 192pp | 150 x 210 cm
Precio: $ 34.000,00

Enseñamos a nuestros hijos a cepillarse los dientes y a cruzar la calle con seguridad; este libro tiene como objetivo ampliar el equipo de herramientas para que los niños incluyan habilidades que estimulen la resiliencia, así como un botiquín de primeros auxilios emocionales. Incluye ejercicios para fomentar la atención a las emociones, sentirse tranquilo, expresar los sentimientos, dormirse con más facilidad, afrontar el enfado y las sensaciones de ansiedad y desarrollar confianza y amabilidad. * Una guía específicamente diseñada para enseñar a los niños y a sus padres a conocer herramientas para hacer frente a las emociones cotidianas. Con actividades para expresar sus formas de sentir, aprender a conocer su cuerpo y su mente a través de un lenguaje comprensible y desarrollar estrategias para fortalecerse y afrontar los retos. * Incluye propuestas para desarrollar herramientas de revitalización mediante la participación en familia, con ejercicios sencillos para practicar cuando alcancen la independencia.

Enseñamos a nuestros hijos a cepillarse los dientes y a cruzar la calle con seguridad; este libro tiene como objetivo ampliar el equipo de herramientas para que los niños incluyan habilidades que estimulen la resiliencia, así como un botiquín de primeros auxilios emocionales.