



Educar es ser un espejo

Lorena García Díez, José Carlos Fuertes Rocañín

Un libro divulgativo y riguroso que proporcionará las claves para poner los cimientos de una sólida salud mental en adolescentes y adultos, en una coyuntura histórica que nos plantea un desafiante e incierto futuro.

El psiquiatra José Carlos Fuertes y la periodista Lorena García, del programa Espejo Público, ponen el foco en este libro en la salud mental de adultos y adolescentes. Nos darán las claves en un momento complicado para todos, pero especialmente para ellos. El objetivo es divulgar sobre salud mental, pero haciéndolo, como no puede ser de otra manera en esta materia tan sensible, con rigor y seriedad. Aprenderemos de forma didáctica y amena lo que son enfermedades tan conocidas como la depresión, la ansiedad, las adicciones, los TCA, las psicosis, las obsesiones... y las pautas concretas de cómo actuar y manejarse en estas situaciones.

Un manual de apoyo que no debería faltar en la biblioteca de todos aquellos que pretenden mantener el equilibrio emocional y la salud mental, sobre todo ahora en la llamada «nueva normalidad».

Fecha de publicación:

12/01/2022

Sello Editorial:

Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 934928633

Email: pcordon@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es



Lorena García Díez

Lorena García es periodista y copresentadora del programa de Antena 3, Espejo Público. Tiene más de 70K seguidores en Instagram donde divulga sobre maternidad, crianza y conciliación con su vida laboral. Además, es coautora del libro *Educar es ser un espejo*.



José Carlos Fuertes Rocañín