



Fecha de publicación:
13/03/2024

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Tú no me entiendes

Tara Porter

Esta es la guía de salud mental que toda chica necesita.

Esta es la guía de salud mental que toda chica necesita.

«Si Dios fuera madre, esta es la Biblia que escribiría para las adolescentes y mujeres jóvenes. Este libro es el mejor regalo que podrías darle a tu hija.»
Caitlin Moran, autora del bestseller *Cómo ser mujer*

Ser chica hoy en día es más difícil que nunca. Ninguna mujer ha tenido tanta libertad como ahora, pero nunca antes se nos habían impuesto tantas exigencias, tanto propias como por parte de los demás. **¿Cómo mantener la estabilidad emocional en un mundo que no para de cambiar?**

En su carrera como terapeuta y psicóloga, Tara Porter ha hablado con cientos de jóvenes que luchan por su salud mental, y este libro os escribe directamente a vosotras, a las chicas, para ofreceros una visión global de vuestra propia psicología. De los exámenes a la amistad, de la ansiedad a la educación, de la familia al primer amor, de la cultura de la dieta a las redes sociales, Tara reúne todo lo que ha aprendido en décadas de experiencia y lo convierte en **una guía clara y efectiva para ganar confianza y aceptarse a una misma.**

Como en una conversación con una amiga íntima o una hermana mayor, estas páginas no solo examinan las situaciones desde el punto de vista de una joven, sino que también navegan por los posibles retos que las chicas encuentran en el día a día. Llena de explicaciones claras, estrategias prácticas y ejemplos con los que te podrás identificar, con esta guía **sentirás que ¡por fin alguien te entiende!**

Tara Porter

Tara Porter es psicóloga clínica y ha trabajado principalmente con chicas y adolescentes dentro de los Servicios de Salud Mental para Niños y Adolescentes (CAMHS, por sus siglas en inglés) del National Health Service en el norte de Londres, una región con extrema diversidad económica, étnica y religiosa. Actualmente tiene su propia consulta en Londres. Además, es tutora clínica asociada en el University College de Londres, dicta charlas y escribe sobre salud mental en la revista *The Times Educational Supplement*.