

12 SOLUCIONES PARA SUPERAR LOS RETOS DE LAS PANTALLAS



Planeta

DR. MIGUEL ÁNGEL MARTÍNEZ-GONZÁLEZ

12 soluciones para superar los retos de las pantallas

Miguel Ángel Martínez-González

Una obra práctica que, desde la evidencia científica, aporta soluciones al daño que producen las pantallas en la infancia y en la juventud

Una obra práctica que, desde la evidencia científica, aporta soluciones al daño que producen las pantallas en la infancia y en la juventud

«Lee este libro y pon en práctica las doce soluciones que te voy a explicar, sin saltarte ninguna de ellas. Si sigues al pie de la letra estos consejos, sin perdonarte ni uno, te aseguro que habrás salvado a tus hijos de la peor pesadilla que les espera.»

Si en su anterior obra *Salmones, hormonas y pantallas*, el prestigioso y premiado catedrático en salud pública, el doctor Miguel Ángel Martínez-González, ya abordaba el tema de la adicción al móvil de los jóvenes, aquí va un paso más allá y plantea doce soluciones concretas para los padres y educadores, proporcionando un completo repertorio de recursos para hacer frente a estos riesgos desde la cotidianidad doméstica. En su experiencia como conferenciante por medio mundo, cuenta que no hay padre o madre de menores que hoy no esté preocupado por las amenazas y daños que las pantallas conectadas a internet pueden provocar en la salud mental de sus hijos. Suena alarmante, y lo es, pero el autor también nos brinda en este libro muchos motivos para tener esperanza.

Fecha de publicación:

15/01/2025

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lverdura@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

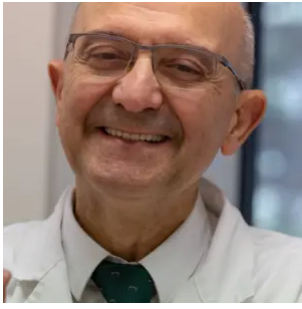
Nombre: Blanca Vidales

Email: blanca.vidales@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es



Miguel Ángel Martínez-González

Miguel Ángel Martínez-González es doctor especializado en Medicina Preventiva y Salud Pública y catedrático de Harvard desde 2016. Ha liderado grandes estudios epidemiológicos sobre los efectos de los cambios en el estilo de vida y la alimentación. Ha recibido, entre otros, el Premio Nacional Gregorio Marañón. También ha publicado con gran éxito *Salud a ciencia cierta* (2018), *¿Qué comes?* (2020), *Salmones, hormonas y pantallas* (2023), y *12 soluciones para superar los retos de las pantallas* (2025).