

BETH MOSLEY

Todo lo que quieres saber sobre la salud mental de tus hijos

(pero dudas a
quién preguntar)

zenith

Fecha de publicación:
05/03/2025

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Todo lo que quieres saber sobre la salud mental de tus hijos (pero dudas a quién

Beth Mosley

La guía definitiva para ayudar a tus hijos a manejar sus altibajos emocionales (mientras también gestionas los tuyos).

La guía definitiva para ayudar a tus hijos a manejar sus altibajos emocionales (mientras también gestionas los tuyos).

¿Quieres saber cómo apoyar a tu hijo en momentos de ansiedad o entender mejor los cambios en su comportamiento? Este libro es una guía imprescindible para comprender y acompañar a tus hijos —ya sean pequeños, adolescentes o jóvenes adultos— en su salud mental.

Con un enfoque práctico y esperanzador, ofrece herramientas efectivas, ejercicios rápidos y estudios de caso que te ayudarán a interpretar lo que tu hijo está viviendo y a actuar con confianza. Y no solo te da las claves para proteger y fortalecer la salud mental de tus hijos, sino que también te brinda la seguridad de estar contribuyendo a su bienestar emocional en cada etapa de su desarrollo. Con la experiencia y los valiosos consejos de la psicóloga Beth Mosley, encontrarás una aliada excepcional para acompañar a tus hijos en su camino desde la infancia hacia una adultez plena e independiente.

Beth Mosley

Beth Mosley es psicóloga clínica especializada en salud mental infantil y juvenil con más de 20 años de experiencia en el Servicio Nacional de Salud (NHS) del Reino Unido. Como madre soltera de tres hijos y profesional que ha trabajado con cientos de familias, se dedica a desmitificar la salud mental, fomentar comunidades de apoyo y promover la resiliencia y el sentido de pertenencia. Colabora regularmente con la BBC, ITV y prensa local.