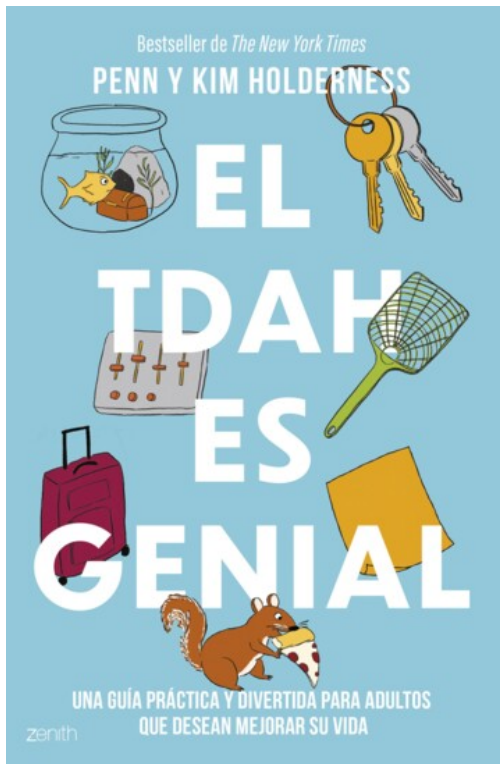




Fecha de publicación:

03/09/2025

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordova@planeta.es

El TDAH es genial

Penn y Kim Holderness

El antídoto contra los libros tradicionales sobre TDAH. Bestseller de *The New York Times*.

El antídoto contra los libros tradicionales sobre TDAH. Bestseller de *The New York Times*.

Vives en un mundo que no fue diseñado para ti. Un mundo donde se espera que te quedes quieto, en silencio y concentrado. Debido a la forma en que tu cerebro está configurado, a veces puedes sentir que estás fracasando en la vida. Pero no estás fracasando. Eres increíble.

Los autores de este libro, Kim y Penn Holderness, tienen una misión: cambiar la forma en que pensamos sobre el desafortunadamente llamado «trastorno por déficit de atención e hiperactividad». Y lo hacen mirándose al espejo, porque no solo han estudiado sobre el TDAH, sino que lo viven: Penn fue diagnosticado con TDAH en la universidad.

A través de sus hilarantes anécdotas y el conocimiento de médicos, investigadores y especialistas, Kim y Penn ofrecen consejos y explicaciones fáciles de entender, incluyendo:

- **Cómo es realmente vivir con un cerebro con TDAH.**
- **Cómo enfrentar los desafíos del TDAH con una actitud positiva.**
- **Técnicas y herramientas específicas para potenciar tus fortalezas únicas.**
- **Extras divertidos como un bingo del TDAH, un homenaje a los pantalones con bolsillos y una visión de cómo sería el mundo si las personas con TDAH estuvieran al mando.**

Fíate de Penn: tener TDAH puede dar miedo, pero también trae consigo grandes ventajas, como creatividad, hiperfoco y energía. Incluso podrías decir que es algo bastante genial.

Penn y Kim Holderness

Penn y Kim Holderness forman parte de The Holderness Family, conocidos por sus parodias y *sketches* virales como *XMAS Jammies*, *All About That Baste* y *Hamilton Mask-Up*. Sus videos han tenido más de mil millones de visitas y 6 millones de seguidores en las redes sociales. Penn nació en Durham, Carolina del Norte, hijo de un ministro presbiteriano y una maestra de escuela pública. Fue a la Universidad de Virginia y luego comenzó una carrera de dos décadas en el periodismo televisivo. Kim nació y se crio en Florida y fue bailarina de competición. Fue a la Universidad de Florida y luego comenzó su carrera en periodismo televisivo. Ambos, junto con sus dos hijos y su perro, viven en Raleigh (Carolina del Norte) y conforman la familia Holderness.