



49 cosas que debes enseñar a tus hijos antes de los 16 años

Adelaida Abruñedo

Herramientas para fortalecer la autoestima, la inteligencia emocional y la resiliencia.

Herramientas para fortalecer la autoestima, la inteligencia emocional y la resiliencia.

Una **guía práctica y reflexiva** para padres que desean **fortalecer la inteligencia emocional y la resiliencia** de sus hijos antes de los 16 años.

Dividido en dos grandes secciones, la primera aborda **la importancia de la comunicación en la crianza**, ofreciendo herramientas y estrategias para generar un diálogo efectivo entre padres e hijos. La segunda parte enumera y desarrolla **49 enseñanzas fundamentales** que buscan preparar a los jóvenes para afrontar los desafíos de la vida con seguridad y autonomía.

La obra combina anécdotas, referencias psicológicas, metodologías de aprendizaje y estrategias de comunicación, proporcionando un enfoque accesible y empático basado en experiencias personales y profesionales.

Fecha de publicación:

01/10/2025

Sello Editorial:

Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo

Teléfono: 914230355

Email: fazeredo@planeta.es

Nombre: Elena Suárez

Teléfono: 618697367

Email: elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Teléfono: 914230377

Email: nquintanar@espasa.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 914 23 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Teléfono: 916008074

Email: mluquec@planeta.es



Adelaida Abruñedo

Adelaida Abruñedo ha desarrollado su carrera profesional en el ámbito de la empresa y el coaching de equipos de alto rendimiento. Es licenciada en Administración de Empresas y tiene un máster de coaching profesional y personal por la Escuela D'arte Human Business School. Es especialista en inteligencia emocional, liderazgo personal y resolución de conflictos, y creadora de la marca @2Positivekids, que cuenta con más de 100K. Es madre de dos niñas.