

Niños Dopamina



Un plan basado en la ciencia para reconfigurar el cerebro de tus hijos y recuperar la armonía familiar en la era de las pantallas y los ultraprocesados

MICHAEELEEN DOUCLEFF

DIANA

Niños dopamina

Michaeleen Doucleff

Cómo la neurociencia puede ayudarte a criar hijos más tranquilos, concentrados y felices en un mundo diseñado para distraerlos.

Cómo la neurociencia puede ayudarte a criar hijos más tranquilos, concentrados y felices en un mundo diseñado para distraerlos.

Un plan basado en la ciencia para reconfigurar el cerebro de tus hijos y recuperar la armonía familiar en la era de las pantallas y los ultraprocesados

De la autora bestseller del *New York Times* de *El arte perdido de educar* (Cazar, recolectar, criar), llega una guía revolucionaria en cinco pasos —repleta de estrategias prácticas y avaladas por la ciencia— que enseña a criar hijos seguros y felices mientras rompemos el ciclo de dependencia de las pantallas y los alimentos ultraprocesados.

Casi todo lo que creemos saber sobre la dopamina es falso. No es la molécula de la felicidad, y tampoco nos da placer: nos da **motivación**.

Por primera vez en la historia, nuestros cerebros están expuestos constantemente a los llamados «picos de dopamina». Estas descargas nos atraen hacia la tecnología como imanes, muchas veces al día. En la última década, la neurociencia ha revelado cómo estos picos alteran nuestras decisiones, nuestros hábitos e incluso nuestro estado de ánimo. Hoy sabemos que la dopamina puede impulsarnos —a adultos y niños— a realizar actividades que ni siquiera disfrutamos, que nos dejan tristes, ansiosos o agotados.

Cuando **Michaeleen Doucleff**, doctora en química por la Universidad de California en Berkeley y periodista científica en NPR, decidió afrontar el tiempo que su familia pasaba frente a las pantallas y su dependencia de los alimentos procesados, descubrió que la mayoría de las ideas difundidas por los medios sobre la dopamina eran erróneas. A partir de los hallazgos más recientes en neurociencia y psicología, y de su propia experiencia como madre, desarrolló un enfoque transformador que devuelve el control a las familias: **en lugar de que las pantallas y la comida nos controlen, somos nosotros quienes controlamos su lugar en nuestra vida.**

Niños dopamina es un **método en cinco pasos**, estructurado en **cuatro fases** y culminado en un **plan de cuatro semanas**, que enseña a rediseñar los hábitos familiares desde la raíz. Aprenderás a establecer límites eficaces con las pantallas y los ultraprocesados, sustituir el tiempo frente a ellas por actividades igual de estimulantes, eliminar los disparadores que impulsan a los niños hacia los dispositivos o el picoteo constante, y celebrar los logros familiares a medida que surgen nuevos intereses.

Estos pasos **debilitan los circuitos neurológicos** formados por la tecnología y la comida industrial, y ponen la dopamina a nuestro favor: ayudan a que los niños **quieran** actividades que reducen la ansiedad, mejoran el ánimo y despiertan la curiosidad.

El trabajo de la doctora Doucleff culmina en un **plan de cuatro semanas** para crear «santuarios sin pantallas» que protegen el sueño, la concentración, la conversación y la aventura. Con este libro, aprenderás a instaurar hábitos que satisfacen las verdaderas necesidades biológicas y emocionales de tu familia y a cultivar una relación sana con la tecnología y la comida. *La generación ansiosa* nos advirtió de los peligros de las pantallas; *Niños dopamina* ofrece la **solución práctica y científica** para enfrentarlos y recuperar el equilibrio en la era digital.

Fecha de publicación:
25/06/2026

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordon

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Michaela Doucleff

Michaela Doucleff es periodista científica y corresponsal de salud global en la cadena estadounidense NPR (National Public Radio), donde cubre temas sobre salud, comportamiento humano, desarrollo infantil y neurociencia.

Doctora en química por la Universidad de California en Berkeley y máster en viticultura y enología por la Universidad de California en Davis, Doucleff ha dedicado su carrera a traducir los descubrimientos científicos más recientes en herramientas prácticas para la vida cotidiana.

En 2015 formó parte del equipo de NPR que recibió el prestigioso Premio George Foster Peabody por su cobertura del brote de ébola en África Occidental. Antes de incorporarse a NPR, fue editora en la revista científica *Cell*, donde escribía sobre la ciencia detrás de la cultura popular.

Vive en San Francisco con su marido y su hija. Es autora del bestseller del *New York Times* *Cazar, recolectar, criar*, traducido a más de 30 idiomas, y de su nueva obra, *Niños dopamina*, en la que combina neurociencia y crianza para ayudar a las familias a reconectar con el bienestar y la calma en la era digital.