

DOSIER DE PRENSA



Título: El fin de la ansiedad para niños y adolescentes

Autor: Gio Zararri

Colección: Libro práctico

Páginas: 208

Precio: 19,90 €

Publicación: 2 de junio de 2022

Disponible en ebook

#ElFinDeLaAnsiedadParaNiñosYAdolescentes

Síguenos en:

www.penguinlibros.com

 @penguinlibros

Cómo ayudar a gestionar los miedos, el estrés y la ansiedad en las distintas etapas de desarrollo de los niños y los adolescentes.

El fin de la ansiedad, ahora también para nuestros hijos. Por el autor superventas que ha ayudado a 35.000 lectores en España a poner fin a su ansiedad.

LA OBRA

¿Te preocupa que tu hijo pueda estar desarrollando problemas de estrés o de ansiedad y no sabes cómo ayudarle?

¿Te gustaría poder comunicarte con él o ella para ayudarles a aumentar su autoestima y valentía?

Si te identificas con alguna de estas preguntas, este libro es perfecto para ti. Gio Zararri, el aclamado autor de *El fin de la ansiedad* –el best seller de referencia en castellano sobre la principal dolencia mental en el mundo–, te da las claves y herramientas de la ciencia y la psicología para ayudarte a comprender y gestionar este tipo de problemas emocionales. Pronto entenderás que educar a hijos valientes y felices puede ser más sencillo y divertido de lo que te imaginabas.



VERGARA

Este no es el manual mágico que todos hubiéramos querido que tuvieran nuestros padres para ayudarnos a ser más felices durante la infancia y la adolescencia. No consigue lo imposible, pero sí ayuda a comprender cómo funcionan los miedos, el estrés y la ansiedad en las distintas etapas de desarrollo de los más pequeños.

«He creado este libro a partir de la experiencia y la investigación. Aquí encontrarás información relevante sobre el funcionamiento del cerebro, los miedos, el estrés y la ansiedad en

Es una herramienta de gran utilidad para educar a tus hijos en la consciencia y la valentía, comunicarte mejor con ellos y aceptar que es en estas primeras etapas de la infancia cuando es más importante transmitir amor y seguridad, en lugar de exigencias o miedos irracionales.

niños y adolescentes. También hallarás ejercicios y herramientas que pueden ayudar a tu hijo a superar estos problemas».

Gio Zararri

EL AUTOR



Gio Zararri (Vitoria, 1978) es el seudónimo de Sergio González de Zárate Pérez de Arrilucea. Ingeniero informático y coach experto en el trastorno de ansiedad, escribió *El fin de la ansiedad* (Vergara, 2019) impulsado por la necesidad de compartir su proceso frente a la enfermedad y el mensaje que esta trajo a su vida. En poco tiempo el libro se convirtió en el título de referencia en castellano sobre el trastorno mental más extendido en el mundo, y en un best seller con treinta mil lectores y una comunidad de más de ciento cincuenta mil seguidores en redes sociales. Zararri es también autor de *El arte de cuidarte* (Vergara, 2020) y *Respuestas a tu ansiedad* (Vergara, 2021).

Bibiana Ripol Comunicación

Contacto:
Bibiana Ripol
(+34) 607 712 408
bibiana@ripol.es

Vergara es un sello de



Penguin
Random House
Grupo Editorial