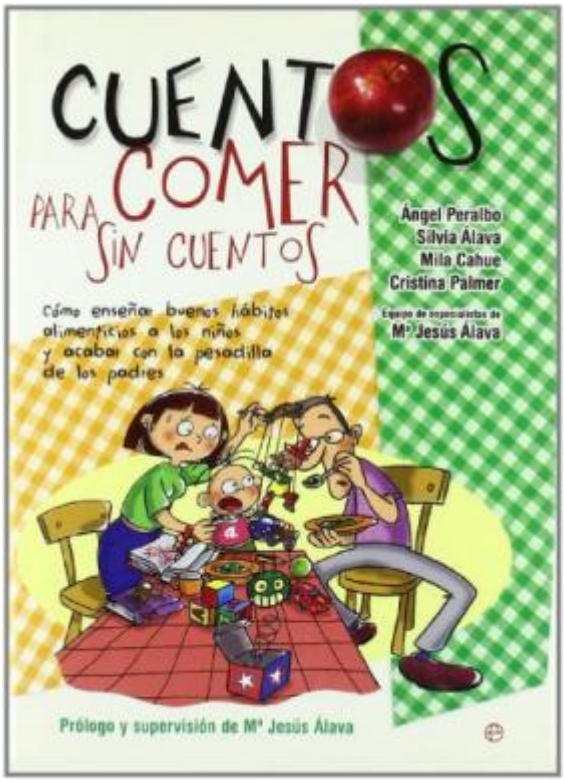
Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Cuentos para comer sin cuentos



Cuentos para comer sin cuentos: como enseñar a los niños buenos hábitos alimenticios y acabar con la pesadilla de lospadres. Un cuento para cada problema de alimentación de los niños.

Sinopsis

El equipo de especialistas que trabaja con ***Mª Jesús Álava*** −autora de *La inutilidad del sufrimiento* y *El NO también ayuda a crecer*, ambos publicados con gran éxito por esta editorial− ha escrito bajo su supervisión este libro de cuentos ilustrados para que los niños disfruten leyendo las aventuras de sus simpáticos personajes y, por su parte, los padres acaben con la pesadilla que supone enseñar a sus hijos, cada día, buenos hábitos alimenticios y una serie de valores trasladables al resto de las esferas de la vida infantil. Las pautas pedagógicas que el lector encontrará en estas páginas, así como las actividades que se plantean para el trabajo conjunto de padres e hijos, le ayudarán a conseguir:

■ Que los hábitos matutinos se adquieran adecuadamente y a la hora del desayuno se respire en casa cierta armonía.

■ Que los niños comprendan la importancia del acto de comer y lo hagan con gusto.

■ Que aprendan a respetar la comida y entiendan el valor nutritivo de aquello que por lo general no les gusta, como las verduras y las frutas.

■ Que tengan un comportamiento correcto en la mesa, tanto en casa como en el colegio.

■ Que sepan por qué deben lavarse las manos antes e incorporen dicha conducta.

■ Que poco a poco, aplicando sistematicidad en las tareas que se les encomiendan, vayan creando unos hábitos saludables.

La tortuga Missi, el conejo blanco Nico y los amigos Edu y Pedro, entre otros muchos, serán los encargados de hacer más feliz la hora de comer.

Los autores

M.ª Jesús Álava Reyes, licenciada en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid, experta en Psicoterapiapor la Federación Europea de Asociaciones de Psicólogos (EFPA), máster en Dirección de Recursos Humanos y en Psicología Pedagógica y especialista en Coaching Ejecutivo. Es directora del *Centro de Psicología Álava Reyes*, donde trabajan más de treinta profesionales en las áreas de psicología y medicina, y socia-directora de *Apertia-Consulting*, una empresa de consultoría orientada a la eficiencia operativa a través de la mejora en la gestión, el desarrollo de las personas y la comunicación, con resultados ampliamente contrastados.

Colaboradora habitual de diversos medios de comunicación –prensa, radio y televisión–, ha publicado numerosos libros, entre los que cabe destacar: *La inutilidad del sufrimiento*, *El NO también ayuda a crecer*, *Emociones que hieren*, *Amar sin sufrir*, *Trabajar sin sufrir*, *La psicología que nos ayuda a vivir*, *Recuperar la ilusión* y *La buena educación*.

Ángel Peralbo es licenciado en Psicología, posgrado en Psicología Clínica y en Salud Mental. Está especializado en programas de terapia familiar y problemas en infancia y adolescencia, así como en programas de intervención en dificultades de aprendizaje y de conducta en el entorno educativo. Forma parte del equipo de especialistas de Álava Reyes Consultores, como director del área de adolescentes.

Máster en marketing y especialista en coaching ejecutivo, ejerce como coach y elabora e imparte cursos y conferencias destinados a centros educativos y a empresas sobre el desarrollo de la inteligencia emocional, dirige proyectos de escuela de padres, talleres, coloquios... y realiza proyectos de investigación sobre las variables que intervienen en la mejora psicosocial de jóvenes y adolescentes. Es profesor de máster y de practicum.

Es autor de *El adolescente indomable* y *Educar sin ira*, coautor de la enciclopedia *La psicología que nos ayuda a vivir*, y coautor y coordinador del libro *Cuentos para comer sin cuentos*

Ficha técnica

Año de edición: 2007
Nº de páginas: 288 págs
Encuadernación: Tapa blanda
ISBN: 9788497346771
Editorial: *La Esfera de los Libros* (www.esferalibros.com)
Plaza de edición: MADRID

Enlaces relacionados en Familia y Salud

- DECÁLOGO de la ALIMENTACIÓN
- El desayuno: una comida muy importante
- Saber más para comer mejor. ¡A comer en familia!
- ¿Qué comen nuestros niños en la escuela?