

**“Sólo es feliz el hombre que actúa con cautela y con prudencia, el que puede tomar el tiempo necesario para *saber hacer* para obrar en consonancia con su naturaleza racional...”**

**Aristóteles**

**FEBRERO 2016**

**Red de Bibliotecas Municipales de Salamanca  
Biblioteca Municipal Gabriel y Galán  
Plaza Gabriel y Galán, 14 37005 Salamanca Tfno 923 220099  
<http://bibliotecas.aytosalamanca.es>**

# LIBROS

QUE

ACONSEJAN

AYUDAN

RECOMIENDAN

**Hoy día existen este tipo de libros para todo, para la depresión, ansiedad, conseguir el éxito, mejorar la autoestima, mantenerse en forma, cuidar a familiares... en definitiva para hacer**

**¡la vida más fácil!**

# ¡HAY QUE SER POSITIVOS!

## Si puedes volar, por qué gatear: ¡superate a ti mismo!

Bernabé Tierno  
Temas de Hoy



Aborda el tema de la superación y el crecimiento personal, fruto de una vida de trabajo dedicada a despertar en sus pacientes ese mágico «impulso de volar» que les ha llevado a tener plena fe en sí mismos y en sus capacidades.

## Vivir la vida con sentido

Victor Kúpers  
Plataforma



Este libro pretende hacerte pensar, para ordenar ideas, para priorizar, para ayudarte a tomar decisiones. Valoramos a las personas por su manera de ser, por sus actitudes, no por sus conocimientos, sus títulos o su experiencia.

## El mundo en tus manos

Elsa Punset  
Destino



Vivimos en una sociedad creativa, accesible para todos, inmersos en la revolución del conocimiento. Esto está cambiando nuestra sociedad y también tu vida en particular, si quieres...

## Los 88 peldaños del éxito

Anxo Pérez  
Alienta



88 claves para triunfar en la vida y en la empresa: precisas, prácticas y tremendamente efectivas, cuya aplicación es de efecto inmediato. Dichos *peldaños* acelerarán tu carrera hacia tus objetivos, te permitirán aprovechar el potencial que ya llevas dentro.

## Genio en 21 días

Giacomo Navone  
RBA



Todos somos genios, simplemente hay que entrenar el cerebro. Esa es la filosofía de esta obra que nos propone un plan de 21 días con el que podremos potenciar las habilidades mentales que todos tenemos y que no aprovechamos por falta de método.

# ENVEJECER BIEN

## Vejez, dependencia y salud: guía práctica de gerontología a

Pirámide



Este libro surge como respuesta a uno de los retos más importantes que tenemos planteados en el siglo XXI: el envejecimiento de la población y su derecho a la salud.

## La vejez positiva: nunca es demasiado tarde para ser feliz

Alfonso J. Cruz Jentoft  
La Esfera de los Libros



Nunca somos demasiado viejos como para no poder vivir con alegría la madurez, esa etapa que muchas veces se tiñe de sentimientos negativos e ideas tristes, pero que bien planteada puede convertirse en un momento dulce y hasta placentero.

## Envejecer con los demás

Rocío Fernández-Ballesteros  
Pirámide



Vivir y envejecer es una tarea compleja, difícil e incluso, a veces, arriesgada, pero no cabe duda de que también es apasionante. Una de las condiciones que influyen en el bienestar a lo largo de la vida son las relaciones familiares y sociales, ya que constituyen una fuente de reconocimiento y participación.

## La artrosis y su solución

Ana María Lajusticia  
Edaf



La artrosis no es propiamente enfermedad, sino un problema de química, por tanto, su solución correcta la proporciona la bioquímica. Este libro muestra de un modo inequívoco que la enfermedad puede ser fácilmente tratada, y cómo las personas que la padecen pueden recuperar su salud.

## Comunicarse con un Alzheimer próximo

Thierry Rousseau  
Medici



La enfermedad es compleja y supone una conmoción tanto para el enfermo como para su entorno. Si el mundo en el que se desenvuelve es diferente del nuestro, bastan algunas claves para mantener y potenciar sus capacidades y podernos comunicar con él.

# HIJOS, CÓMO AYUDARLES

## Trastorno del espectro autista

Carme Hortal

Medici



Ofrece información general y práctica para comprender la manera tan particular que tiene un niño autista de entender el mundo. Plantea orientaciones y estrategias que repercutirán en una mayor comprensión de su conducta.

## Los abusos sexuales a menores y otras formas de maltrato sexual

Félix López Sánchez

Si tesis

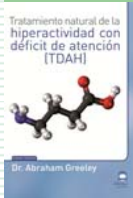


La tipología clásica, aún vigente, incluye únicamente los abusos sexuales y olvida otras formas muy graves de maltrato infantil en el campo de la sexualidad, esta obra aborda todas estas formas de maltrato.

## Tratamiento natural de hiperactividad con déficit de atención

Abraham Greeley

Dilema



La TDAH es una enfermedad crónica que afecta a millones de niños y que con frecuencia persiste en la edad adulta. Este libro aporta soluciones inocuas que son bastante más que una simple alternativa.

## Cómo sobrevivir a los suspensos de tus hijos

Carlos Pajuelo

Espasa



Existen varios tipos de suspendedores que deben ser ayudados de diferentes formas. Una guía para que los padres sepan a qué se enfrentan y lo que pueden y no pueden hacer cuando sus hijos no aprueban.

## Niños con capacidades especiales

Pablo Pineda

Hércules



Este manual tiene como objetivo ayudar a los padres y a los hijos con capacidades diferentes desde la premisa de que no son personas enfermas a las que hay que compadecer y sobreproteger.

## Disciplina sin lágrimas

Daniel J. Siegel

Ediciones B



La disciplina sin lágrimas explica cómo trabajar con la mente el desarrollo de tu hijo, resolver conflictos de forma tranquila, inspirar felicidad y fortalecer la resiliencia en todos los miembros de la familia.

## Niños con altas capacidades

M<sup>a</sup> Teresa Gómez

Medici



El autor parte de la inteligencia emocional para abordar el desarrollo de la afectividad, los sentimientos, los perfiles y las necesidades de estos niños con el propósito de saber gestionar sus emociones desde la infancia hasta la adolescencia.

## Cómo criar hijos tiranos: manual de antiayuda para padres

Mark Beyebach

Herder



Si usted quiere que sus hijos no se conviertan en niños caprichosos, después en adolescentes déspotas y finalmente en verdaderos tiranos, dé la vuelta a lo que propone este manual.

## Bullying, cyberbullying y sexting

José Antonio Molina del Peral

Pirámide

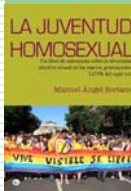


En este libro se encuentra información de lo que es el fenómeno del acoso, las formas que puede adquirir en el mundo virtual (grooming, happy slapping...), las consecuencias, las estrategias de detección, intervención y prevención.

## La juventud homosexual

Miguel Ángel Soriano

Egales



Manual de autoayuda dirigido a los jóvenes y también a las familias, profesores y amigos ya que son pilares fundamentales donde sustentar el respeto a la diversidad afectiva sexual.

# PREVENIR Y AFRONTAR LA ENFERMEDAD

## Guía práctica para una alimentación y vida anticáncer

Odile Fernández Martí nez  
Urano



Cada vez son más las personas que, ante un diagnóstico de cáncer, se preguntan: ¿y ahora qué puedo comer? La autora (médico que superó un cáncer) apuesta por la alimentación como herramienta para completar con éxito el tratamiento prescrito.

## Hola, cáncer

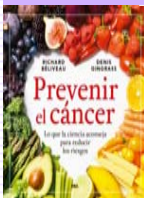
Mario Suárez  
Lunweg



Basado en la historia personal del autor. ¡El cáncer no acabará con el rock! Ni con tu vida. Más allá de los momentos incontrolables de una enfermedad, el estilo de vida que marques desde el momento del diagnóstico será fundamental para dirigir tu proceso hacia un camino u otro.

## Prevenir el cáncer

Richard Béliveau  
RBA



El cáncer se percibe a menudo como una calamidad que ataca al azar. Pero esta sensación no tiene razón de ser, adopta una actitud combativa frente al cáncer aplicando las 10 recomendaciones concretas que pueden reducir la probabilidad de desarrollar esta enfermedad.

## Vivir bien con la diabetes

Ramón Sánchez-Ocaña  
Salsa Books



Con un tratamiento adecuado la vida del diabético es prácticamente normal, el problema más grave reside en su desconocimiento. Este libro explica: ¿Qué es y por qué se produce? ¿Cuáles son los factores de riesgo y prevención? ¿Cuáles son los tipos de diabetes y sus posibles causas?.

## Tratamientos naturales al alcance de todos

Olga Cuevas  
RBA



Ser respetuoso con los plazos que tiene la naturaleza para regenerar y reparar es mejor que creer en la eficacia de un remedio mágico, sus procesos curativos con tratamientos naturales es mejor que cortarlos con medicamentos agresivos que eliminan los síntomas sin ir a las causas.

## Fibromialgia: cómo vencerla desde el cuerpo y la mente

Paloma Gómez  
Integral



Es un síndrome que ocasiona dolores generalizados a través de todos los músculos, tendones y ligamentos del cuerpo. Esta obra aborda la terapia desde los aspectos físicos y psicológicos, aportando una visión valiente y positiva del tratamiento de esta enfermedad.

## Un cuerpo para toda una vida

Txumari Alfaro  
Ediciones B



Consejos prácticos para solucionar los problemas de salud, de forma natural, y para cambiar de hábitos de vida en lo que se refiere a la forma de comer y de manejar el tiempo de trabajo, ocio, deporte...

## La espera

María Getino Canseco  
Laertes



La muerte es un hecho presente en la consciencia de las personas solo en apariencia. Solemos vivir ajenos a ella, tanto social como individualmente. Los protagonistas nos guiarán en su proceso de enfermedad, terminalidad y muerte, mostrándonos la capacidad de luchar contra la adversidad.

## Basta ya de... estresar(me)

Patrick Amar  
Medici



El estrés se presenta bajo múltiples aspectos que pueden tener un impacto negativo sobre la calidad de vida. Para aprender a gestionar con eficacia el estrés, los autores presentan un programa de 21 capítulos para 21 días de trabajo personal a todos los niveles, pensamientos, emociones, conductas...

## El mensaje de las lágrimas

Alba Payás Puigarnau  
Paidós



Perder a un ser querido es una experiencia devastadora. La psicóloga Alba Payás nos indica las pautas básicas para gestionar el duelo y recuperar una normalidad en la que el dolor se transforma en agradecimiento por haber compartido nuestra vida con esa persona querida.