

# Lecturas

## EMBARAZO



### YOGA, EMBARAZO Y NACIMIENTO

Janet Balaskas  
(Kairós)

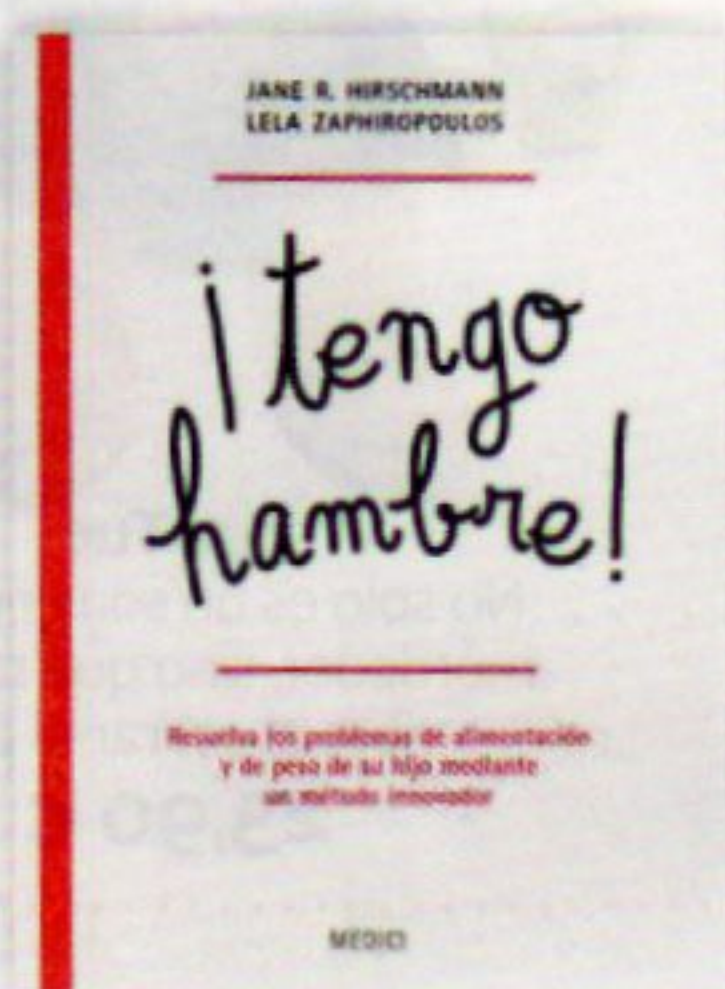
El yoga nos ofrece importantes beneficios para nuestra salud, tanto física como emocional, por eso durante el embarazo es aún más recomendable practicarlo. Si tienes dudas, quizá te resulte más fácil tomar una decisión echándole un ojo a este libro. En sus páginas encontrarás información sobre cómo eliminar el estrés y activar la energía para que puedas prepararte y afrontar el embarazo, el parto y el posparto de una manera relajada y feliz. También explica con claridad, y de forma muy visual gracias a sus ilustraciones, los ejercicios más apropiados del yoga para esta etapa de tu vida, con los que no solo lograrás que tu cuerpo sea más fuerte y elástico, sino que también te permitirá entrar en contacto contigo misma y ganar confianza en tu instinto para dar a luz y para, posteriormente, ser madre.

## ALIMENTACIÓN

### A demanda

Comer, además de ingerir alimentos, también es mantener una relación sana con la comida, y esto se consigue desde pequeños. Las autoras de este libro proponen a los padres un método al que han llamado "alimentación a demanda", basado en respetar las sensaciones de hambre y de estar lleno, con el que acompañar a los hijos desde la infancia y hasta la adolescencia para que sus hábitos sean lo más saludables posible.

¡Tengo hambre! C. R. Hirschmann y L. Zaphiropoulos (Medici)



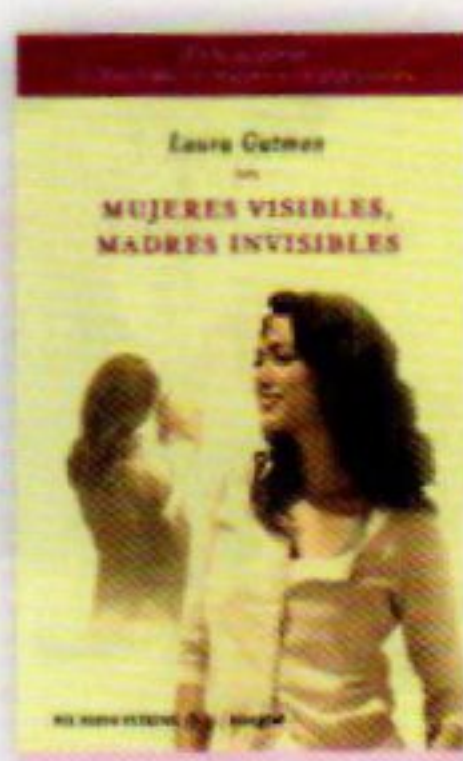
## MATERNIDAD



### MATERNIDADES SUBVERSIVAS

María Llopis  
(Txalaparta)

¿Cómo está cambiando la maternidad? Este libro recoge las entrevistas que su autora hizo a madres, padres, "MaPas", parteras..., todas ellas personas que han decidido transformar la idea de maternidad y crear realidades en las que disfrutar de la crianza, rompiendo con el modelo establecido tan lleno de contradicciones. Es una clara muestra de la búsqueda de nuevos modelos que nos ayuden a conciliar la crianza con otros aspectos de nuestra vida.



### MUJERES VISIBLES, MADRES INVISIBLES

Laura Gutman  
(RBA)

A diferencia de otros libros de la conocida psicoterapeuta argentina Laura Gutman, este te permite consultar solo aquello que te interese, porque es una recopilación de ideas, artículos, notas, pensamientos y anhelos, ya publicados en diversas revistas españolas -una de ellas, *Tu Bebé*-, sobre temas que les interesan a los padres: el dolor en el parto, la llegada de un hermanito, las rabietas, el rol del padre, escuchar a los niños, acompañar sin opinar...

## OCIO

Si tu hijo y tú formáis una familia monoparental, es posible que os interesen las propuestas de Op&Kids. Actividades, fines de semana y viajes donde conocer a personas que viven situaciones parecidas a las vuestras, porque el único requisito que se necesita para apuntarse es ser madres y padres separados, viudos o solteros con hijos pequeños. La mayoría de las propuestas se centran en Catalunya, aunque también hay viajes a Marruecos y Disneyland París, por ejemplo.

[www.opandkids.com](http://www.opandkids.com)