



riverside
agency

Está bien no estar bien

Autor: Tina, Rae

Contrapunto

ISBN: 978-956-257-465-5 / Tapa dura / 64pp | 20 x 245 cm

Precio: \$ 25.900,00



Tina, Rae

Tina es una autora prolífica y tiene más de 100 publicaciones hasta la fecha a las que se puede acceder a través de publicaciones Sage, publicaciones Paul Chapman, editoriales Folens, Jessica Kingsley, Speechmark, Routledge, editoriales Hinton, publicaciones NGN y Optimus. Actualmente trabaja en una investigación sobre el bienestar y la resiliencia del personal y escribe dos libros sobre este tema, incluido uno que se centra en los sistemas de supervisión de grupos de pares. También está desarrollando y probando una intervención para niñas que han sido víctimas de explotación sexual infantil como parte de su función como psicóloga consultora de Compass Fostering. Tina también contribuye regularmente a conferencias y eventos nacionales e internacionales, incluidos los de Giraffe Training, NurtureUK, BSA y Optimus, al mismo tiempo que ofrece cursos de capacitación y consultoría sobre una amplia gama de temas de bienestar y supervisión para el personal escolar tanto en especial como en ed

¡Oye! ¿Cómo estás? Cuando alguien te pregunta lo que sientes, probablemente respondes "bien", "excelente" o "podría estar peor". A menudo te sentirás bien, y eso es genial, pero ¿qué haces en aquellas ocasiones en las que no es así? ¿Lo dices o lo escondes? A veces nos sentimos tristes, desganados, estresados o preocupados, ¡y eso es normal! Muchos niños, niñas y jóvenes pasan por lo mismo, y no hay de qué avergonzarse. Si estás teniendo dificultades y necesitas ayuda para mejorar tu situación, o simplemente quieres conocer formas de cuidar tu salud mental, este libro es para ti. Aquí exploraremos algunas de las dificultades con las que podrías enfrentarte, incluyendo problemas de salud mental muy habituales, como el estrés y la ansiedad, los pensamientos negativos, trastornos alimenticios o alguna situación de bullying. Reflexionaremos acerca de por qué pasan este tipo de cosas y cómo cuidarte para que no se vuelvan abrumadoras. Está bien no estar bien es una completa y positiva guía para el bienestar y el autocuidado, llena de ideas y herramientas que te ayudarán a sentirte feliz y saludable.

A veces nos sentimos tristes, desganados, estresados o preocupados, ¡y eso es normal! Muchos niños, niñas y jóvenes pasan por lo mismo, y no hay de qué avergonzarse. Si estás teniendo dificultades y necesitas ayuda para mejorar tu situación, o simplemente quieres conocer formas de cuidar tu salud mental, este libro es para ti.