

Mírame, siénteme, de Cristina Cortés

Es un cuento terapéutico que nos recuerda que la base de un desarrollo emocional sano está en algo tan esencial como la conexión entre padres e hijos. A través de una narrativa cálida y sencilla, el libro muestra la importancia del apego seguro: cómo las miradas, la presencia y la sensibilidad de los adultos ayudan a los niños a sentirse vistos, comprendidos y protegidos.

Integrando conceptos de la teoría del apego, la teoría polivagal y enfoques terapéuticos como EMDR y neurofeedback, la autora ofrece una explicación accesible y humana de lo que los más pequeños necesitan para crecer emocionalmente fuertes y equilibrados. Con metáforas y ejemplos cercanos, invita a reconocer tanto los momentos de unión como las inevitables rupturas en el vínculo, enseñando que siempre es posible reparar, validar y reconectar.

Este libro no solo orienta a madres y padres, sino que también se convierte en un recurso valioso para profesionales que acompañan la infancia. Leerlo es abrir un espacio de reflexión y ternura que fortalece la comunicación, refuerza el lazo afectivo y contribuye a construir relaciones familiares más conscientes y empáticas.

Si quieres comprender mejor las necesidades emocionales de los niños y aprender a ofrecerles seguridad y confianza desde el amor y la presencia, Mírame, siénteme es una lectura imprescindible.