



QUÉ PUEDO HACER CUANDO... COLECCIÓN COMPLETA



Guías infantiles para ayudar a los niños a superar, con la ayuda de sus padres, distintos tipos de problemas psicológicos (ansiedad, negativismo, ira, terrores nocturnos, TOC) por medio del aprendizaje de las técnicas cognitivo-conductuales.

Utilizan un lenguaje adaptado a los niños, ilustraciones atractivas y varias actividades pedagógicas. Son de gran ayuda para los terapeutas, que pueden utilizarlos para que padres e hijos trabajen juntos durante la intervención.

La colección completa se compone actualmente de los siguientes títulos:

Qué puedo hacer cuando... ME PREOCUPO DEMASIADO

Qué puedo hacer cuando... ME DA MIEDO IRME A LA CAMA

Qué puedo hacer... PARA VENCER MIS MANÍAS

Qué puedo hacer cuando... ALGO NO ES JUSTO

Qué puedo hacer con... LA ENFERMEDAD MENTAL

Qué puedo hacer cuando... ME OBSESIONO DEMASIADO

Qué puedo hacer cuando... ESTALLO POR CUALQUIER COSA

Qué puedo hacer cuando... REFUNFUÑO DEMASIADO

Qué puedo hacer cuando... ME DA MIEDO EQUIVOCARME

Asimismo, cada título puede adquirirse de forma separada.



QUÉ PUEDO HACER CUANDO... ME PREOCUPO DEMASIADO

Autor: D. Huebner, Ilustraciones de B. Matthews

Adaptadores: J. Pereña (Dpto. de I+D+i de TEA Ediciones)



Aplicación: Individual

Edad: Niños de 6 a 12 años

Finalidad: Un libro para ayudar a los niños a vencer la ansiedad. Proporciona pautas claras y eficaces para aprender a manejar la ansiedad y la preocupación que les generan las situaciones cotidianas

Los niños se enfrentan cada día a multitud de actividades y situaciones que suponen todo un desafío para ellos: el rendimiento en el colegio, las actividades extraescolares, los problemas con sus compañeros, los problemas en casa... y en ocasiones sienten que no son capaces de controlar esas situaciones y se muestran muy **preocupados y ansiosos**.

Con un lenguaje adaptado a los niños, atractivas ilustraciones y varias actividades pedagógicas, esta sencilla y completa guía enseña a los niños y a sus padres cómo superar estos problemas, proporcionándoles pautas claras y eficaces para manejar la ansiedad y las preocupaciones. Es de gran ayuda para los terapeutas, que pueden utilizarlo para que padres e hijos trabajen juntos durante la intervención.

¿Sabes que las preocupaciones son como los tomates? Ya sé, no te los puedes comer, pero sí puedes hacer que crezcan; basta con que les prestes atención. Si tus preocupaciones son tan grandes que te agobian casi todos los días, este libro puede ayudarte.



QUÉ PUEDO HACER CUANDO... ME DA MIEDO

IRME A LA CAMA

Autor: D. Huebner, Ilustraciones de B. Matthews

Adaptadores: S. Corral (Dpto. de I+D+i de TEA Ediciones)



Aplicación: Individual

Edad: Niños de 6 a 12 años

Finalidad: Un libro para ayudar a los niños a superar los problemas para irse a la cama (pesadillas, acostarse tarde, problemas para relajarse...) y conseguir así que duerman lo suficiente y de manera autónoma.

Los niños que duermen menos tiempo del necesario son más vulnerables a una gran cantidad de problemas como la ansiedad, la ira, o ciertas enfermedades físicas. Los motivos que provocan la falta de horas de sueño pueden ser diversos, pero en ocasiones se adquieren malos hábitos que en poco tiempo se convierten en imprescindibles e imposibles de romper.

El libro utiliza un lenguaje adaptado a los niños, ilustraciones atractivas y varias actividades pedagógicas para que los niños aprendan las técnicas cognitivo – conductuales que les permitirán **superar sus miedos a irse a dormir.**

Son de gran ayuda para los terapeutas, que pueden utilizarlos para que padres e hijos trabajen juntos durante la intervención, ¿No sería fantástico que pudieras meterte en la cama, acurrucarte debajo de las sábanas, cerrar los ojos y quedarte dormido sin que nada te preocupara ni te diera miedo, sin escuchar ruidos raros ni pensar en hombres malos, sin pedir más agua, ni otro abrazo, ni levantarse otra vez al cuarto de baño? La hora de dormir es un momento difícil para muchos niños. Si eres un niño al que le da miedo irse a la cama y estás convencido de que solo la magia podría hacer que pasases la noche durmiendo plácidamente en tu cama, este libro es para ti



QUÉ PUEDO HACER PARA... VENCER MIS MANÍAS

Autor: D. Huebner, Ilustraciones de B. Matthews

Adaptadores: J. Pereña (Dpto. de I+D+i de TEA Ediciones)



Aplicación: Individual

Edad: Niños de 6 a 12 años

Finalidad: Un libro para ayudar a los niños a librarse de hábitos feos y molestos como morderse las uñas, chuparse el dedo, retorcerse el pelo, meterse el dedo en la nariz o chupar la ropa entre otros.

Este libro contiene las claves para que los niños aprendan a **librarse** de una serie de **hábitos desagradables y molestos**.

Mediante ejemplos ilustrativos, dibujos muy atractivos y un conjunto de instrucciones que guían al niño paso a paso, se logra el aprendizaje de las principales estrategias que permiten vencer tales como morderse las uñas, retorcerse el pelo, chuparse el dedo, rascarse las heridas, meterse el dedo en la nariz, chupar la ropa, etc.

Los métodos expuestos han demostrado ser científicamente válidos, pero se presentan de forma asequible, interesante y divertida.

¿Tienes manías molestas, como morderte las uñas, tocarte la nariz, retorcerte el pelo, mordisquear la camisa o chuparte el dedo? ¿Tienes costumbres feas que no puedes dejar? ¿Tienes hábitos molestos que te producen problemas? Si es así, no estás solo. Muchos niños tienen manías que quiere evitar pero que les cuesta mucho vencer. Los hábitos son más fuertes que los buenos propósitos. Es muy difícil librarte de ellos, aunque quieras... a no ser que tengas las llaves necesarias para liberarte.

Este libro es pues un completo recurso interactivo para formar, reforzar y motivar a los niños hacia el cambio a fin de que puedan sentirse libres de esas manías.



QUÉ PUEDO HACER CUANDO... ALGO NO ES JUSTO

Autor: J. B. Toner y C. A. B. Freeland

Adaptadores: J. Pereña Brand



Aplicación: Individual

Edad: De 6 a 12 años

Finalidad: Un libro para ayudar a los niños que sienten envidia o celos.

La envidia es una emoción compleja que puede afectar a las relaciones familiares, crear problemas con los amigos y reducir la autoestima. Cuando los niños tienen problemas de envidia suelen reclamar la atención de los demás y puede que actúen agresivamente, teniendo arrebatos de ira o, por el contrario, que reacciones desanimándose y no intenten alcanzar sus objetivos.

Qué puedo hacer cuando algo no es justo es un libro que pretende ayudar a los niños y a sus padres a afrontar las difíciles emociones relacionadas con la envidia y los celos. Para ello emplea estrategias y técnicas basadas en principios de la psicología cognitivo – conductual.

Este libro interactivo de autoayuda es un recurso completo y atractivo para enseñar, motivar y dar fuerzas a los niños para enfrentarse a la envidia. Es de gran ayuda para los terapeutas, que pueden utilizarlo para que padres e hijos trabajen juntos durante la intervención.

¿Te has fijado en que los piratas suelen usar un catalejo para ver de cerca otros barcos o ver la tierra desde la distancia? Cuando enfocan objetos pequeños que están muy lejos dejan de ver otras cosas que están a su alrededor. A veces se olvidan de divertirse. ¡Y otras veces no disfrutan del estupendo tesoro que ya tienen!



QUÉ PUEDO HACER CON... LA ENFERMEDAD MENTAL

Autor: Clarke, L.A., Ilustraciones de B. Matthews

Adaptadores: J. Pereña Brand (Dpto. de I+D+i de Tea Ediciones)



Aplicación: Individual

Edad: De 6 a 12 años

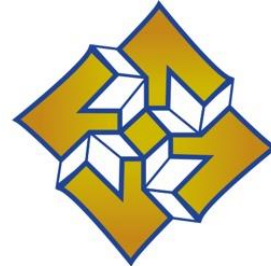
Finalidad: Un libro para ayudar a los niños cuyos padres tienen enfermedades mentales se sientan mejor y puedan comprender a la persona enferma.

Los niños que tienen padres con enfermedades mentales suelen sufrir serias consecuencias y experimentar dificultades graves. Esta guía es de gran ayuda para que los terapeutas y los profesionales de la clínica puedan explicar a los niños lo que es la enfermedad mental, como pueden relacionarse con sus padres enfermos, que papel pueden jugar durante la enfermedad, como hacer frente a las posibles incomprensiones del entorno y cómo manejar sus propios sentimientos.

Que puedo hacer con la enfermedad mental es un libro de ejercicios para niños cuyo padre o madre sufre de una enfermedad mental grave. Contiene informaciones, preguntas interactivas y actividades amenas por lo que es una herramienta idónea para los niños y los terapeutas. Trata de:

“Un libro muy bueno para poder entender las cosas. También tiene muchas tareas interesantes” Niña de 10 años hija de un enfermo mental.

“El libro era de gran ayuda para mis hijos cuando yo tenía una crisis”. Madre con una enfermedad mental.



QUÉ PUEDO HACER CUANDO... ME OBSESIONO DEMASIADO

Autor: D. Huebner, Ilustraciones de B. Matthews

Adaptadores: F. Sánchez (Dpto. de I+D+i de TEA Ediciones)



Aplicación: Individual

Edad: Niños de 6 a 12 años

Finalidad: Un libro para ayudar a los niños con Trastorno Obsesivo Compulsivo. Un recurso útil y completo para enseñar, motivar y estimular a los niños hacia el cambio.

Esta guía basada en los principios básicos de la técnica de exposición y prevención de respuesta, ayuda a los padres y a los niños a tratar el **Trastorno Obsesivo Compulsivo**.

Se trata de un libro de ayuda interactivo que convierte a los niños en detectives capaces de reconocer y responder más apropiadamente a las trampas del TOC.

Con ejemplos ilustrativos, actividades atractivas e instrucciones descritas paso a paso, este libro permite a los niños dominar las habilidades necesarias para librarse de los pegajosos pensamientos e impulsos del TOC y para tener una vida más feliz.

¿Sabías que las personas tenemos una maquina clasificadora en nuestra cabeza que impide que nuestro cerebro se atasque con pensamientos inútiles? A veces la maquina clasificadora mezcla los pensamientos útiles y los inútiles y el cerebro se atasca con pensamientos que son realmente molestos. Si te ha pasado esto, si no te puedes quitar de la cabeza ciertos pensamientos que te hacen sentir inseguro, este libro es para ti.



QUÉ PUEDO HACER CUANDO... ESTALLO POR CUALQUIER COSA

Autor: J. B. Toner y C. A. B. Freeland

Adaptadores: J. Pereña Brand



Aplicación: Individual

Edad: De 6 a 12 años

Finalidad: Un libro para ayudar a los niños a superar sus problemas con la ira y a responder de forma más tranquila y eficaz cuando algo sale mal.

Algunos niños tienen una mayor tendencia a “**estallar**” con mucha facilidad, encendiéndose ante el mínimo contratiempo. Estos niños suelen experimentar la **ira** como algo que les pasa y que no está bajo su control.

Con un lenguaje adaptado a los niños, atractivas ilustraciones y varias actividades pedagógicas, esta sencilla y completa guía enseña a los niños una nueva forma de pensar sobre la ira y proporciona algunas herramientas que pueden utilizar para calmarse y responder de un modo más apropiado cuando algo sale mal.

Es de gran ayuda para los terapeutas, que pueden utilizarlo para que padres e hijos trabajen juntos durante la intervención.

¿Sabías que la ira es como el fuego? Empieza con una chispa, que se enciende con energía y decisión. Pero también puede descontrolarse provocando muchos problemas. Si eres un niño que se enciende con mucha facilidad, un niño cuya ira se vuelve demasiado grande, demasiado caliente, con demasiada rapidez, este libro es para ti.



QUÉ PUEDO HACER CUANDO... REFUNFUÑO DEMASIADO

Autor: D. Huebner, Ilustraciones de B. Matthews

Adaptadores: J. Pereña (Dpto. de I+D+i de TEA Ediciones)



Aplicación: Individual

Edad: Niños de 6 a 12 años

Finalidad: Un libro para ayudar a los niños a superar el negativismo empleando técnicas que los lleven a focalizar su atención en los aspectos positivos de las situaciones.

Esta obra ayuda a los niños y a sus padres a comprender las técnicas cognitivo – conductuales más usuales en los tratamientos contra el **negativismo**.

El empleo de metáforas e ilustraciones atractivas permite que los niños vean los obstáculos desde otra perspectiva y los ejercicios de dibujo y escritura les ayudan a adquirir nuevas habilidades para superar esos obstáculos.

Las instrucciones que se van dando paso a paso indican el camino para que los niños (y sus padres) puedan ser más positivos y felices.

¿Sabes que la vida se parece mucho a una carrera de obstáculos? Está llena de cosas divertidas y emocionantes, pero también de dificultades que hay que superar. Si eres un niño que se enfada y se irrita tanto por esas dificultades que te cuesta disfrutar de las cosas buenas de la vida este libro es para ti.



QUÉ PUEDO HACER CUANDO... ME DA MIEDO EQUIVOCARME

Autor: C.A.B. Freeland y J.B. Toner

Adaptadores: Tamara Luque (Dpto. I+D+i Tea Ediciones)



Aplicación: Individual

Edad: De 6 a 12 años

Finalidad: Un libro para ayudar a las niñas y niños a perder el miedo a cometer errores.

Es habitual tener miedo de cometer errores. Sin embargo, a veces este miedo puede resultar problemático cuando hace que una persona deje de hacer actividades que le gustan por miedo a no destacar en ellas, entregue las tareas fuera de plazo por su excesivo perfeccionismo, eche la culpa a los demás de sus errores, tenga una imagen negativa de sí misma o sea incapaz de tomar decisiones por el miedo a elegir la opción equivocada. Comprender y aceptar los errores puede ayudar a los niños y niñas a recuperarse más fácilmente de las contrariedades de la vida y animarlos a perder el miedo de aprender cosas nuevas.

Qué puedo hacer cuando me da miedo equivocarme es un libro que pretende ayudar a los niños y niñas y a sus familiares a identificar pensamientos y creencias que fomentan el miedo a cometer errores y a afrontar las emociones negativas relacionadas con él, empleando para ello estrategias y técnicas basadas en los principios de la psicología cognitivo – conductual.

Este libro es un recurso completo y atractivo para enseñar y motivar a los niños a enfrentarse a los errores. Está dirigido a padres y madres que quieran emplearlo con sus hijos de forma independiente o bien dentro de un contexto terapéutico como material de apoyo durante la intervención propuesta del profesional.