

image not found or type unknown



12 soluciones para superar los retos de las pantallas

Fecha de publicación:

03/04/2025

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Zoraya Peñuela R. (Jefe de prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1214

Email: zorayap@planeta.com

Nombre: Susana Serrano Arango (Coordinadora de Prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1215

Email: susana.serrano@planeta.com.co

Nombre: Tatiana Andrade (Coordinadora de Prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1216

Email: ltandrade@planeta.com.co

Miguel Ángel Martínez-González

Una obra práctica que, desde la evidencia científica, aporta soluciones al daño que producen las pantallas en la infancia y en la juventud

Una obra práctica que, desde la evidencia científica, aporta soluciones al daño que producen las pantallas en la infancia y en la juventud

«Lee este libro y pon en práctica las doce soluciones que te voy a explicar, sin saltarte ninguna de ellas. Si sigues al pie de la letra estos consejos, sin perdonarte ni uno, te aseguro que habrás salvado a tus hijos de la peor pesadilla que les espera.»

Si en su anterior obra *Salmones, hormonas y pantallas*, el prestigioso y premiado catedrático en salud pública, el doctor Miguel Ángel Martínez-González, ya abordaba el tema de la adicción al móvil de los jóvenes, aquí va un paso más allá y plantea doce soluciones concretas para los padres y educadores, proporcionando un completo repertorio de recursos para hacer frente a estos riesgos desde la cotidianidad doméstica. En su experiencia como conferenciante por medio mundo, cuenta que no hay padre o madre de menores que hoy no esté preocupado por las amenazas y daños que las pantallas conectadas a internet pueden provocar en la salud mental de sus hijos. Suena alarmante, y lo es, pero el autor también nos brinda en este libro muchos motivos para tener esperanza.

Miguel Ángel Martínez-González

Es catedrático de Salud Pública de la Universidad de Navarra, y desde junio de 2016 también catedrático visitante de Harvard. Ha liderado el ensayo Predimed, el mayor estudio realizado hasta ahora sobre los efectos de la dieta mediterránea y hábitos de salud. También ha contribuido con sus estudios al asesoramiento hecho desde Harvard a Michelle Obama en su programa para la mejora de las políticas de salud pública y alimentación