

LIBROS CÚPULA

LORENA GARCÍA DÍEZ

**CLAVES
PARA UNA
MATERNIDAD
ESTOICA**

cómo sobrevivir a la crianza
sin perder la cabeza
ni el sentido del humor



A la venta desde el 21 de febrero de 2024

Para más información a prensa y entrevistas con la autora:

Lola Escudero // 619 212 722 / lescudero@planeta.es

Lydia Tineo // T: 665 11 35 46 // tineocarrion@gmail.com

LIBROS CÚPULA



CLAVES PARA UNA MATERNIDAD ESTOICA

LORENA GARCÍA DÍEZ

El antídoto contra el burnout para miles de madres y padres*

¿Sientes que la maternidad está sacando lo peor de ti? ¿Necesitas una tregua para recorrer este proceso con una nueva mirada? ¿Estás desbordada y sientes que el *burnout** se apodera de ti? Sin duda, el estoicismo puede serte de gran ayuda.

Lorena García Díez, presentadora de televisión, pero, ante todo, madre, te cuenta en estas páginas sus experiencias como madre de dos niños, las dificultades de la conciliación y cómo ella ha conseguido llevar un **estilo de vida basado en el autocontrol de nuestros pensamientos para poder sobrellevar las emociones desbordantes**.

Claves para una maternidad estoica te muestra las **pautas necesarias, basadas en el estoicismo, para sacar provecho de nuestra imperfecta maternidad** y darle la vuelta a la tortilla.

**Burnout o síndrome de estar quemado: desgaste, desmotivación, agotamiento físico y mental.*

LIBROS CÚPULA

EL CAMINO HACIA LA MATERNIDAD

El proceso de quedarse embarazada puede ser uno de los momentos más estresantes para la mujer y la pareja, por las dificultades, el entorno, los sentimientos de culpa o de angustia cuando el embarazo tarda en llegar.

[...] **Prepárate para que la maternidad te sorprenda desde el minuto uno.** Pronto te darás cuenta de que **nada o casi nada es como habías planeado.**

[...] Escuchamos muchas veces eso de «*Seguro que, en cuanto te relajes, llega. No lo pienses más*». **Me juré a mí misma que jamás utilizaría esa frase con nadie.** No sé si está basada en algún tipo de evidencia científica, pero de verdad que a nosotros no nos hizo ningún bien, porque **acrecentaba aún más el sentimiento de culpa.** De que algo fallaba y de que nosotros teníamos algo que ver con que el embarazo no se produjera.

«Las dificultades fortalecen la mente tal como el trabajo fortalece el cuerpo»

Séneca

[...] **Nunca perdí la esperanza,** siempre me agarré a que el embarazo llegaría. Y llegó. ¿Conocéis la teoría de la **visualización positiva**? A mí al menos me sirvió para emprender el camino ascendente, si tuvo algo que ver o no en el resultado final lo dejo a la interpretación personal de cada una.

[...] Los estoicos entrenaban cómo **manejar las críticas.** Y su conclusión es muy básica: si una crítica no aporta nada constructivo, no le otorgues ni un minuto de tu tiempo ni un mínimo de tu atención.



[...] La **preparación** para mi primera maternidad fue un camino tan largo con un final tan deseado que todo terminó siendo alegrías y deseos cumplidos.

[...] El **verme de nuevo embarazada me alegró,** por supuesto —era un embarazo buscado y deseado—, **pero rompió mis esquemas,** desencajó las piezas, la pequeña coraza que yo había ido construyendo durante los años de búsqueda de mi primer hijo.

[...] **Poder sobre nuestra mente: ahí está la clave.** La fortaleza mental, el autocontrol, se entrena. Y creedme que mis dos embarazos, tan diferentes, supusieron el mejor test de resistencia mental y emocional. Quiero pensar, por mi experiencia, que **la gestación es un proceso físico, aunque también mental.** Y que, al tiempo que gestamos a nuestros futuros hijos, va creciendo también en nosotros su futura mamá.

LIBROS CÚPULA

«He decidido vivir mi maternidad, y mi vida, siguiendo un tipo de comportamiento que podríamos decir que es bastante cercano a lo que se conoce como *estoicismo*. Una corriente filosófica que de alguna manera subyace en esa forma que podemos tener de afrontar las pequeñas o grandes batallas diarias»



- ✓ La filosofía del estoicismo está revolucionando el presente: una filosofía antigua que encaja perfectamente con las exigencias del siglo XXI.
- ✓ Parece que el "burnout de la maternidad" ha llegado para quedarse, anglicismo que se refiere a ese estado psicológico en que la maternidad se vive con altos niveles de ansiedad y estrés, lo que provoca que la crianza se viva de una forma poco sana.
- ✓ Según encuestas recientes 7 de cada 10 progenitores españoles admiten sentirse muy cansados por el esfuerzo diario por ser unos padres perfectos.
- ✓ Es un enfoque novedoso, el conectar la maternidad con las enseñanzas prácticas de una corriente filosófica que está de moda.
- ✓ Lorena García aborda como fondo del libro el tema de la salud mental, una de las grandes preocupaciones de nuestra época.

LIBROS CÚPULA

EL NACIMIENTO

Es un momento único, sin duda, y como tal hay que vivirlo. Las inseguridades son necesarias e inevitables, pero aquí el estoicismo es importante al cien por cien. Una cosa es la idea que tengas y otra muy distinta lo que la vida tiene elegido para ti a la hora de traer a tus hijos a este mundo. Ante ello, cero frustraciones. Cada mujer es única, cada nacimiento también.

[...] Lo de la **«fecha posible» de parto** está muy bien, pero es eso, posible. Hay mujeres que son como relojes suizos y se ponen de parto en la semana cuarenta. Otras en la treinta y siete; en el mejor de los casos, en la treinta y nueve. Y otras, si me permitís la broma, tienen que amenazar con hacer llamar a los antidisturbios para «desalojar» a ese pequeñín que parece tener pocas ganas de salir al mundo exterior.

[...] **No tienes nada mejor que hacer que esperar a que todo vaya fluyendo hasta el nacimiento de tu hijo.**

[...] Ese **lado animal, salvaje**, que se nos despierta durante el parto nos es **desconocido con anterioridad**; personalmente me sentí cómoda, como en mi mejor papel. Son **horas que te enseñan además mucho de ti misma**. No hay nada que te importe más allá de que ese pequeño asome la cabeza y todo esté bien. Es una especie de extraña calma porque es literal poner la agenda y la lista de tareas a cero.

[...] **Tener a tu hijo sobre ti por primera vez**. Su calor, su olor, un olor único e imborrable... Es la sensación más mágica que he vivido y que, seguramente, viva nunca. Es un momento casi místico, de **conexión con ese «yo salvaje» y animal**. En ese momento **nace también la que yo entiendo como la mejor versión de mí misma: mi yo madre**.

[...] **Armaos de herramientas estoicas, respuestas ingeniosas y sonrisas**. Aquí **no venimos a ver quién tiene el mejor parto o quién es la que más sufre**. Eso **no nos convierte ni en mejores mujeres ni en mejores madres**. Aquí venimos a vivir una de las experiencias de nuestras vidas y a encontrarnos con **el amor más puro e incondicional**.

EL POSPARTO

El posparto es una montaña rusa emocional y en su solo día podemos pasar por todas las emociones posibles. Hay que prepararse para las inseguridades, para los miedos, para la tristeza aparentemente injustificada. No olvides nunca priorizarte, quererte, pedir que te atiendan y cuiden y rodearte de personas que mejor puedan ayudar en estos momentos.

[...] El posparto es **una montaña rusa emocional**. Esta etapa de la vida de toda mujer que se convierte en madre tiene la capacidad de hacernos **pasar por todas las emociones posibles en un solo día**. Prepárate para las **inseguridades**, para los **miedos**, para la **tristeza aparentemente injustificada**. **No olvides nunca priorizarte y lo importante que es**

LIBROS CÚPULA

quererte y pedir que te atiendan y cuiden. Una de las claves del puerperio es **rodearse bien de aquellas personas que más te puedan ayudar en estos momentos.**

[...] Entre las técnicas que los estoicos tenían para **poner al límite su mente** —y, en esencia, su filosofía— estaba el **someterse a retos extremos.** Andar descalzos, tomar baños de agua helada, practicar el ayuno... **¡Bienvenidos al posparto!**

[...] En esas **primeras semanas después del nacimiento** de vuestro bebé tenéis que **ser muy selectivas.** El bebé es vuestra prioridad, sin duda, pero **sin descuidaros.** Porque **ese recién nacido necesita a su madre fuerte física y mentalmente.**

[...] Las mujeres **recién paridas estamos extrasensibles y vulnerables** y no hay necesidad de que nadie venga a contarnos cómo harían ellos una cosa o la otra.

DESCUBRIENDO TUS SUPERPODERES

Que nunca falte el humor. Hay cosas que siendo madre puedes hacer sin ser consciente previamente de que contabas con ese don. Desde abrir y cerrar cajones con el pie hasta comer con la mano izquierda mientras das el pecho o te sacas leche o ir al baño con un niño enganchado a tu pierna.

[...] No sabes las **habilidades ocultas que tienes** hasta que te conviertes en madre. Ser madre nos obliga muchas veces a **hacer todo tipo de malabares** para encajar la agenda del día. **Trabajo, casa, niños, extraescolares, entrenamiento, vida en pareja, vida social...** Los malabares son literales cuando te ves obligada a hacer varias cosas a la vez sin que tus manos y tus pies se multipliquen. Y esa es otra de nuestras habilidades ocultas: la de **aprender a sacar el máximo rendimiento a esos diez dedos de nuestras extremidades inferiores.**



[...] Entre esas habilidades secretas de la maternidad está el **ser capaces de «sobrevivir» sin apenas dormir durante varias noches.** Lo de enganchar un mínimo de tres horas de tirón es una auténtica utopía. Os aseguro que, si en los primeros meses de mi hijo Mario me hubieran ofrecido elegir entre una noche con el niño o una noche durmiendo sobre una losa de piedra, a lo estoico, no lo hubiera dudado: losa de piedra.

[...] **Otro ejemplo de un superpoder estoico** desconocido antes de la maternidad es el de **la ducha.** La filosofía estoica promueve tomar duchas de agua fría para apreciar lo reconfortante de una ducha con agua caliente cuando la recibimos. Ya sabréis que, siendo madres, lo de ducharse, a veces, entra también en el capítulo de lujos. O al menos ducharse en algo más de un minuto sin alguien llorando a la puerta del cuarto de baño.

LIBROS CÚPULA

SI LA VIDA TE DA MADRUGONES... ¡HAZ TORTITAS!

Hay formas para dar la vuelta a la tortilla a situaciones concretas del día a día para que no se conviertan en un drama familiar. Recuerda que tienes mucha más paciencia de la que pensabas y que es mucho más práctico y productivo sacar provecho de situaciones, aparentemente, frustrantes.

[...] No puedes evitar que tus hijos te saquen de la cama un domingo a las siete de la mañana, pero sí puedes trabajar la respuesta. ¿Enfadarte? ¿Exigirles que vuelvan a la cama? **No merece la pena librar batallas que están perdidas desde el inicio.** Aprovecha ese tiempo en familia para un desayuno especial.

«Cuando algo ocurre, lo único que está en nuestro poder es nuestra actitud hacia ese suceso»

[...] En el momento en el que **tengamos asumido que hay situaciones que son para nosotros totalmente incontrolables**, entraremos en una senda correcta.

Entendido, por ejemplo, que no siempre podemos controlar que nuestros hijos duerman bien, **lo que nos queda es trabajar nuestra respuesta a la realidad.** Y la realidad es que, si tus hijos no son de dormir mucho, no vas a pasar buenas noches en una temporada. O quizá sí, porque todo va mejorando y es verdad que llega un momento en el que los peques se adaptan y van marcando sus horarios de sueño... o quizá no, porque entonces tendrán unos horarios que pasen, por ejemplo, por exigentes madrugones. Y aquí llegan las tortitas.



[...] **¿Adónde nos lleva el enfado?** A empezar con mal pie el fin de semana. Desde luego, es importante **evitar siempre descargar el enfado con el niño**, quien no tiene la culpa de despertarse temprano: simplemente, ya ha dormido lo suficiente. Y lamentarnos y refunfuñar sin parar mientras nos tomamos el primer café de la mañana no es racionalmente el camino más adecuado, porque **el malestar nos llevará a más enfado. No es práctico.**

[...] El tiempo que tenemos de vida es demasiado valioso para malgastar un sábado o domingo con **actitud derrotista** y creyéndonos unos perdedores por no tener la posibilidad de levantarnos un poco más tarde.

Tened esto presente: **cuanto más valoramos lo que escapa a nuestro control, menos control tenemos.**

[...] Leyendo a los estoicos te das cuenta de que ellos seguían una forma de vida muy práctica: **intentaban no sufrir o pasar malos ratos por algo que tuviera fácil solución.**

LIBROS CÚPULA

NO HAGAS PLANES. LA VIDA Y TUS HIJOS LOS HARÁN POR TI

Convertirse en madre es convertirse ya en una sufridora vitalicia. Sufrimos porque el niño no duerme, porque no come, porque no le salen los dientes... Porque no habla con claridad, porque no es el más sociable de la clase, porque no le gusta el fútbol... Y así hasta que nuestro hijo tenga sus propios hijos. Vamos a intentar aprender a no sufrir o a sufrir menos. Los estoicos también tenían sus reglas para todo esto.

[...] Es verdad que **los niños están rodeados de peligros**, pero encerrarlos en una jaula de oro no los va a librar de riesgos. Os contaré **la especie de fobia que tenía yo a los parques**. Era incapaz de ver, siendo Mario aún un bebote de apenas un año, el potencial de diversión que para un niño supone un tobogán, un columpio, o un balancín. En mi mente de madre controladora solo había peligros: riesgo de caerse, de hacerse daño, de golpearse, de que algún niño mayor que él o con más destreza le arrollara... y, por supuesto, riesgo de contagiarse vete tú a saber de qué por tocar plásticos y barandillas en los que otros niños han dejado todo lo que llevaran en sus manitas.

[...] **Sufrir por adelantado no es bueno para nuestra salud mental**, pero encima **tampoco es bueno transmitirles ese temor constante a los niños**, porque podemos **condicionar su desarrollo**.

[...] **¿Resignación?** Los estoicos trabajaban más la idea de la **«aceptación»**, para evitar un sufrimiento mayor. La negación de lo que ocurre no nos va a ayudar a mejorar las cosas: al contrario. En cambio, entrenarnos para **asumir que habrá contratiempos y buscar la mejor forma de seguir adelante** sí se entiende como una respuesta estoica a la vida. Y de contratiempos en la maternidad sabemos un rato.

[...] **No sirve de nada empezar el curso angustiados por esos virus que, a lo mejor, acaban contagiando a nuestros hijos (o a lo mejor no)**. Sentido común: asumamos que es algo que puede pasar y centrémonos en dar la mejor respuesta posible en caso de contagio. Pero **agobiarse de forma preventiva de verdad que es una pérdida de tiempo de manual**.

VIAJAR CON NIÑOS

Viajar con niños no es fácil. Ni mejor ni peor: asume simplemente que será diferente. Si no queréis morir en el intento, tendréis que readaptar los planes e intentar no ser demasiado ambiciosos en vuestras expectativas. Tirando de estoicismo, ponerse en lo peor ayuda, así siempre tendremos margen de mejora.



LIBROS CÚPULA

[...] Ante el **aburrimiento**, arsenal de entretenimiento. Una maleta de mano destinada exclusivamente a llevar eso que previamente les pedí que eligieran para que, llegado el momento, les sirviera de distracción a bordo. Ante el **cansancio**, la conversación y la preparación previa con ellos. A mí me funciona muy bien hablar con ellos. Prepararlos para los viajes y para lo que van a ver, sentir o experimentar.

[...] A la hora de la pregunta obligada en vuelo, «**¿Cuándo llegamos?**», mi respuesta era convincente: «Mi amor, ya lo hemos hablado. El vuelo es largo, pero va a merecer la pena. Solo debes tener un poco de paciencia y aprovechar jugando con lo que te has traído, ver una peli del entretenimiento a bordo o comer algo».

[...] **No me gusta que mis hijos resulten una molestia para quienes están a su alrededor**, no obstante, **el descubrimiento y conocimiento de los niños empieza en la diversión y el juego**. Los viajes en familia son un momento fantástico para experimentar todo esto juntos.

[...] Cuando entendimos que **la clave del éxito** estaba en **entender a nuestros hijos y sus horarios e intentar aprovechar al máximo posible los momentos de tranquilidad que nos dejaban** —turnándonos y sacando ratos para nosotros mismos, algo fundamental—, empezamos a **disfrutar de verdad** de nuestras nuevas vacaciones en familia.

DELEGAR, LA CLAVE DEL ÉXITO

La crianza no tiene que ser supervivencia: hay que vivirla y disfrutarla. Leyendo a los estoicos encontramos algunas de las herramientas que pueden ayudarnos a solventar con éxito cada una de las agotadoras rutinas diarias y caminar hacia el equilibrio.

[...] Los estoicos **buscaban en su día a día una especie de equilibrio que les mantuviera en paz consigo mismos y con su entorno**. En esencia, eso es lo que busco en mi día a día como madre.

[...] Hay que **aprender a descargar determinadas responsabilidades y hacerlo sin sentirnos mal por ello**. Ser madre **no es ser una esclava de la maternidad**.



[...] Una de las claves está en aprender a delegar, y hacerlo **sin ningún remordimiento o cargo de conciencia**. Con lo que no puedo dejar de hablar de la culpa (madres del mundo, seguro que os suena). Sentirnos culpables por irnos a trabajar, por querer dedicar unos minutos al día a entrenar, a arreglarnos o a tomar un café con las amigas.

[...] **Sufrir sin razón alguna** por lo que supuestamente estará pasando en casa cuando el niño o niña esté en manos de su padre, abuelos o la persona de confianza que tengas de

LIBROS CÚPULA

ayuda **nos lo podemos ahorrar**. Me ha costado, y aún hoy me queda algún resquicio de exceso de control, pero soy **mucho más feliz desde que no sufro de más**.

[...] **Nuestros hijos nos necesitan**, sí, y somos sin duda una de sus grandes figuras de referencia, pero **no es saludable para nuestra mente y estado emocional cargar con una mochila llena de culpabilidad**.

[...] Si nuestros hijos son felices y están a gusto con la persona que les cuida, en la escuela infantil o en los campamentos de verano, **evitaos el sufrimiento inútil y fomentar esa «ruptura» del cordón umbilical**.

[...] Es **obligado dedicarnos un rato a nosotros mismos como adultos** para estar en la **mejor forma a la hora de criar y educar**. Para cuidar tenemos que mimarnos y estar al cien por cien. **Estar bien es, en parte, una actitud que se fortalece con la calidad de nuestros pensamientos**. Y la llave que garantiza el equilibrio está en nuestro bolsillo.

NUNCA DEJES DE CUIDARTE

Entre los riesgos de la maternidad está el de abandonarte. El de dejarte arrastrar por la vida infantil y perder tu identidad. La maternidad te «retira» de muchas cosas, pero, siguiendo la sabiduría de nuestros queridos estoicos, nada dura eternamente. Es importante trabajar para cuidarse en cada una de las etapas de la crianza. Cuidarte tú y cuidaros como pareja.

[...] **Entre los riesgos de la maternidad está el de abandonarte**. El de **dejarte arrastrar por la vida infantil y perder tu identidad**. La maternidad te «retira» de muchas cosas, pero, siguiendo la sabiduría de nuestros queridos estoicos, nada dura eternamente. Y volverá el tiempo libre para ti, la independencia a la hora de ir al baño, darte una ducha o leer un libro en la playa. Es importante que, sin perder eso de vista, **trabajes para cuidarte en cada una de las etapas de la crianza. Cuidarte tú y cuidaros como pareja**.



[...] Hay que **romper las barreras, las excusas, los miedos** y grabarnos a fuego que **nuestros hijos nos quieren felices, relajados, estables y con ganas de pasarlo bien a su lado**. Y eso se consigue mejor si como adultos tenemos lo que podríamos definir como **«nuestras necesidades» cubiertas**, para, después, disfrutar y aprovechar al máximo el tiempo que tenemos con nuestros hijos.

[...] Si la maternidad te arrolla como mujer, ya te advierto que **con la pareja literalmente ejerce de auténtica aniquiladora**. Y solo vosotras, en íntima colaboración con vuestra pareja, sois capaces de evitarlo. **No es fácil mantener momentos de intimidad con uno, dos, tres o más niños revoloteando a tu alrededor**. Todo esto **hay que detectarlo y pararlo a tiempo para fomentar el tiempo de**

LIBROS CÚPULA

conexión de la pareja. Puede ser ver una serie o una peli o tomaros tranquilamente un té mirando las estrellas. Pero tenéis que **trabajar duro, de verdad, por vencer la rutina y la pereza diaria para seguir regando esa relación, y que la pasión no acabe muriendo de aburrimiento.**

[...] **Los hijos son, posiblemente, uno de los mayores desestabilizadores de parejas,** uno de los mayores retos a los que tendremos que enfrentarnos. Aquí hace falta estoicismo puro de nuevo.

SORORIDAD EN LA RED (Y EN LAS REDES) DE LA MATERNIDAD

Cualquier camino se hace mejor acompañada, y en los momentos donde la ruta se empieza a poner empinada, si es de la mano, mucho mejor. En la maternidad llegarán días y noches de extraña soledad. Es entonces, más que nunca, cuando necesitarás sentirte acompañada, arropada, escuchada, comprendida y no juzgada.

[...] **Cualquier camino se hace mejor acompañada,** y en los momentos donde la ruta se empieza a poner empinada, si es de la mano, mucho mejor. En la maternidad llegarán días y noches de extraña soledad. A veces he llegado a pensar que estamos programadas para no quejarnos, para no mostrar el dolor, para no reconocer que hay momentos en los que lo de ser madre no se parece en nada a lo que nos habían contado o a lo que, al menos, yo me había imaginado. Es entonces, más que nunca, cuando **necesitarás sentirte acompañada, arropada, escuchada, comprendida y no juzgada.**

[...] Tenemos que **ser más libres de presiones, soltar el ancla y pedir ayuda.**

RUTINAS ESTOICAS

- Hacer ejercicio en ayunas.
- Evitar enfadarme porque los niños no cumplan los planes deseables que tenemos como padres.
 - Relativizar las «crisis» del día a día.
 - Recordar que nada dura para siempre.
 - Evitar la preocupación futura.
- Analizar diariamente nuestra respuesta a determinadas situaciones complicadas durante la jornada, y hacerlo con los niños.
 - Disfrutar del presente.
 - Cuidar nuestro yo adulto.
- Evitar ser excesivamente dura contigo misma.
 - No dejarse llevar por las emociones.
- Aplicar respuestas dominadas por la razón y la lógica, no por los sentimientos.
 - Trabajar la empatía con otros padres y, sobre todo, no juzgar.
- Asumir que, por muy organizados que tengamos los planes, no depende de nosotros que acaben cumpliéndose.

LIBROS CÚPULA

La confianza es esa conexión maravillosa con nuestros hijos, que hay que currársela, trabajársela durante años, pero que les equiparará con la seguridad de contarnos lo que les preocupa, mientras que a nosotros nos permitirá abrir un canal de comunicación para hablarles y aconsejarles sobre lo más recomendable.



ÍNDICE DE CONTENIDOS DEL LIBRO

Introducción

Capítulo 1. *El camino hacia la maternidad*

Capítulo 2. *El nacimiento*

Capítulo 3. *Agárrate que vienen curvas: el posparto*

Capítulo 4. *Los desafíos estoicos de la maternidad: descubre tus superpoderes.*

Capítulo 5. *Si la vida te da madrugones, haz tortitas*

Capítulo 6. *No hagas planes, tus hijos (o la vida) los harán por ti*

Capítulo 7. *Viajar con niños*

Capítulo 8. *Delegar, la clave del éxito*

Capítulo 9. *Nunca dejes de cuidarte*

Capítulo 10. *Sororidad en la red (y en las redes) de la maternidad*

Capítulo 11. *Rutinas estoicas*

Capítulo 12. *El legado estoico*

Epílogo

LIBROS CÚPULA

LORENA GARCÍA DÍEZ

Periodista y presentadora. Licenciada en Periodismo por la Universidad Carlos III de Madrid en 2004. Comenzó a trabajar como periodista ese mismo año en la radio, en COPE Guadalajara. Dio el salto a televisión un año después como reportera en la televisión autonómica de Castilla la Mancha. En el verano de 2015 ficha por Antena 3, cadena a



la que sigue ligada en la actualidad. Durante cinco temporadas ha dirigido y presentado el informativo matinal Las Noticias de la Mañana. En este tiempo ha presentado además Espejo Público, el informativo de las 15 h. y programas para coberturas especiales de noticias. Actualmente es copresentadora de Espejo Público.

Desarrolla además su interés por la docencia a través de los cursos de Atresmedia Formación donde participa en formaciones a directivos de empresas, e impartiendo cursos de presentación en Televisión. Ha sido además Co-Directora del Master de Presentación en Televisión y New Media en The Core.

Su primer proyecto literario fue la publicación del libro *Educar Es Ser Un Espejo* del que es coautora junto al Doctor Psiquiatra José Carlos Fuertes Rocañín.

En 2019 recibió la Antena de Plata en la categoría de Televisión.

CLAVES PARA UNA MATERNIDAD ESTOICA

Lorena García Díez

Libros Cúpula, 2024

15 x 23 cm.

176 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 17,95 €

A la venta desde el 21 de febrero de 2024

LORENA GARCÍA DÍEZ

CLAVES PARA UNA MATERNIDAD ESTOICA

cómo sobrevivir a la crianza
sin perder la cabeza
ni el sentido del humor



Para más información a prensa y entrevistas:

Lola Escudero

Tel: 619 212 722

lescudero@planeta.es

Lydia Tineo

Tel: 665 11 35 46

tineocarrion@gmail.com