

ble. Es bueno dar argumentos. Los padres se auto-eligen como padres y tienen su deber y su responsabilidad. Es importante dialogar y conservar la calma. Por otro lado, la comida capricho está a la orden del día entre los niños del mal comer. La clave para educar a un niño a comer sano es perseverar e innovar. El optimismo es el gran aliado de la educación. Los padres tienen que encontrar la adecuada combinación de libertad y de realismo. Educar en el respeto. No maquillar las malas noticias. Saber la verdad ayuda a canalizar el dolor. Los niños reconocen la mentira. Deja al niño que viva con ilusión el

día de Reyes, pero sin hacerle esclavo del consumismo. No es fácil romper el cordón umbilical entre padres e hijos. La clave está en educar el interior de la persona. La crianza, ni está acompañada de glamour ni encaja con los esquemas hedonistas, su medida es el amor.

En conclusión, M^a Ángeles ha escrito un libro con un estilo muy fresco y fácil de leer. Una guía sencilla para desenvolverse en la crianza y educación de los hijos sin caer en desafíos insalvables. Lectura muy recomendada para padres primerizos.

Marta Sánchez

MANU VELASCO, *Sé lluvia. Un libro para florecer. 365 gotas de lluvia para empaparte de vida cada día*. Prólogo de Irene Villa. Mensajero, Bilbao, 2023, 167 pp.

Velasco es un maestro, formador y conferenciante a nivel internacional. Ha recibido varios galardones, entre ellos; el premio al Mejor Blog de E-Learning de España y Latinoamérica (2017). Ha escrito varias obras y es embajador del talento de la Fundación Promete.

El libro se estructura en doce meses con sus días. Cada mes comienza con una cita, por ejemplo: *la lluvia comienza con una sola gota*, y luego un título para cada día del mes: *entregarse, me gustas, atajo, busca...*

En estos tiempos en los que leemos normalmente mensajes breves y contundentes que priman en esta cultura de la inmediatez, estas letras ponen coto a los pensamientos tóxicos y extienden el límite de lo posible. Es importante no rendirse ante las adversidades. El autor reconoce que escribe para buscarse y lee para encontrarse. A todos nos cuesta soltar y nos da miedo cambiar, pero al hacerlo lo mejor está por llegar. Renacer es fundamental en la vida de cualquiera, por lo menos intentarlo.

La vida es para aprender. Vivir bien y florecer. Arrepentirse a tiempo. La bondad es el camino más corto para la felicidad. Cambia alguna lección del libro por alguna lección de la vida. La palabra es un don que siempre debería utilizarse como arma de construcción. A veces lo único que necesitamos es sentirnos y escucharnos. Busca menos y búscate más. Cuando entres en un aula respira hondo e inspira a los alumnos. Un buen maestro hace soñar a quien enseña. Evalúa para avanzar y evolucionar. El colegio es un lugar ideal para echar los sueños a volar. Es importante valorar las cualidades de los demás. Date permiso para fallar. A los sueños rotos, otros sueños. Cuanto más grandes sean los sueños, más grandes los sacrificios. Somos lo que llamamos y decimos. Acepta el error. Aprende a quererte. Abraza fuerte a esas personas capaces de respetar tus silencios. Si no quieres perderte has de quererte. Sé amable y paciente contigo mismo. No corras. Atrévete a convertir tus palabras en hechos. Quien comprende el calor de una caricia, comprende el valor de la vida. Todo arte requiere darte. Busca siempre tu aprobación, no la de los demás. Muchos niños se están encontrando con una infancia sin

abrazos, la peor de las guerras. Pon una simple tirita al planeta. Piensa bien y acertarás. Estima tu autoestima. No opinar es opinar. Ríe todo lo que puedas y ponte a prueba. Se sincero contigo mismo. A veces, viene bien replegar las alas. Pensemos antes de hablar y huye de los recuerdos que te dejan atados en su rueda. Los sueños se cumplen y esto nos obliga a luchar y perseverar. Permítete el tiempo que necesites para alcanzar tus metas. Cuando no se sabe parar, la vida te para. Es importante educarnos en la espera. Achica el agua de tu propio barco. El amor es la sensación que hay algo más importante que tú. Las personas que son sin fingir son un encanto. Ya es suficiente con cargar con tu propia mochila. Aprende que primero va la salud mental y luego todo lo demás. Ilusionate y ¡feliz año nuevo!

Manu agradece al lector que haya llegado al final del libro y anima a ser lluvia para florecer a otros. Con un estilo poético, el autor sabe contagiar lo necesario para disfrutar de la vida. Estas gotas están llenas de sentido común que revelan grandes lecciones de vida.

Marta Sánchez