



*Libros con
valor*

OB STARE

Maternidad

Educación infantil

Desarrollo

Obstare.com

La **Editorial OB STARE**, creada en el año 2001 por Eva Darias, cuenta con una serie de títulos englobados en cuatro colecciones: Embarazo, Parto y Nacimiento, Desarrollo y Letras de amor. Además, para Argentina, Paraguay, México, Perú, Colombia, USA y otros países gestiona la distribución de las colecciones **Érase dos veces** y **Ande yo valiente**.

OB STARE ofrece contenidos diferenciados, de reconocida reputación, poco sujetos a modas y con una considerable fidelidad de consumidores, todo ello, bajo el prisma conciliador **Por una sociedad de Paz**, concepto absolutamente necesario para una **sociedad empoderada**. Algunos de los atributos que nos sitúan en una posición claramente ventajosa son:

- Sobreespecialización en parto, maternidad, crianza y primera infancia desde visiones menos convencionales
- Contenido educativo de las colecciones infantiles Letras de amor, Érase dos veces y Ande yo valiente
- Transmisión de valores universales, como la igualdad de sexos, el apoyo mutuo extendido, el respeto por la diversidad social y cultural y la consideración de la naturaleza y de lo natural
- Objetividad, profesionalidad y compromiso social de los autores
- Derechos universales en español de la inmensa mayoría de su producción editorial
- Calidad estética y de contenidos sobresaliente.

Respecto de la **expansión internacional** de **OB STARE**, respaldada por el Programa ICEXNEXT (2015-17), cabe destacar que, mientras que en el año 2015 su exportación se situó en un 7,25% de su facturación total, en el año 2016 su cifra de exportación alcanzó el 32,45%, y en 2017, por encima del 34%. Entre los años 2015 y 2017, el crecimiento del volumen de negocio ha superado el 64% a la vez que ha experimentado un incremento de facturación cercano al 50%. En este mismo período, el BAI de la empresa casi se ha triplicado. Todo ello está convirtiendo a **OB STARE** en una editorial de referencia en habla hispana a nivel internacional por derecho propio.



Soy papá

Cómo criar a tus hijos con sentido común

Armando Bastida

Tener un hijo es relativamente fácil. Ser padre, no. No lo es porque nadie te prepara para ello y nadie te enseña cómo hacerlo. Por eso al nacer mi hijo mayor, que ahora tiene 11 años, decidí esforzarme para criar y educar de la manera que consideraba mejor,

pese a no ser siempre del agrado de la mayoría de la sociedad. No sé si es la buena. Ni considero que mi verdad sea LA VERDAD. Pero es mucho lo que he aprendido en todos estos años, con mis tres hijos, y una manera de plasmarlo es a través de estos libros, que constituyen la suma de todo lo que como padre habría querido leer o escuchar al serlo.

Carta a mi futuro papá

Sé que mamá te ha hablado de la carta que le escribí, porque os oigo desde aquí dentro, y vi a mamá muy emocionada explicándote mis palabras. También sé que estás esperando mi carta, porque a ella le dije que te escribiría una, pues tú también deberías saber algunas cosas antes de que llegue el día de mi nacimiento...

ISBN: 978-84-946907-0-9

Páginas: 328

18,27 €



Etnopediatría

Infancia, biología y cultura

Mª José Garrido

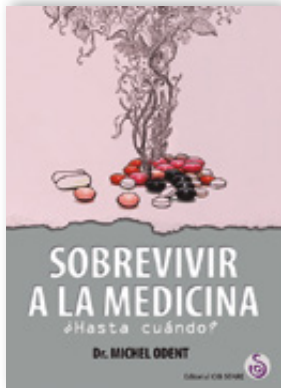
Vivimos en una sociedad privilegiada. El desarrollo tecnológico, científico y nutricional en Occidente es enorme. Sin embargo, nuestros hijos no son los más sanos ni, desde luego, los más felices. Miles de niños tienen un horario de actividades diarias que excede la jornada laboral legal en cualquier país europeo.

Por otra parte, las consecuencias de este modelo son preocupantes. Estamos rodeados de una epidemia de trastornos y enfermedades en la infancia: conductuales, como el trastorno por déficit de atención, del espectro autista, hiperactividad, fatiga crónica, depresión, estrés o ansiedad en edades cada vez más tempranas; también alimenticios, como la anorexia, bulimia y sobrepeso. La mayoría tendrá repercusiones en el futuro. Son enfermedades exclusivas de países industrializados. En algo debemos estar equivocándonos. Tenemos de todo y damos de todo a los niños, pero sobre todo cosas materiales. Les estamos privando de la presencia de sus padres, del respeto a sus procesos, del juego libre, del tiempo de ocio sin dirección de adultos, de relacionarse entre iguales sin normas externas. Les juzgamos y comparamos permanentemente. No les dejamos ser (...). Para conseguir un futuro mejor es necesario no olvidar nuestra historia. El amor y el autoengaño son incompatibles, porque de la negación del sufrimiento nace el odio desplazado hacia el inocente. Porque el amor requiere de la verdad.

ISBN: 978-84-944931-5-7

Páginas: 212

15,00 €



Sobrevivir a la medicina

¿Hasta cuándo?

Michel Odent

Vivimos en una sociedad privilegiada. El desarrollo tecnológico, científico y nutricional en Occidente es enorme. Sin embargo, nuestros hijos no son los más sanos ni, desde luego, los más felices. Miles de niños tienen un horario de actividades diarias que excede la jornada laboral legal en cualquier país europeo.

Por otra parte, las consecuencias de este modelo son preocupantes. Estamos rodeados de una epidemia de trastornos y enfermedades en la infancia: conductuales, como el trastorno por déficit de atención, del espectro autista, hiperactividad, fatiga crónica, depresión, estrés o ansiedad en edades cada vez más tempranas; también alimenticios, como la anorexia, bulimia y sobrepeso. La mayoría tendrá repercusiones en el futuro. Son enfermedades exclusivas de países industrializados. En algo debemos estar equivocándonos. Tenemos de todo y damos de todo a los niños, pero sobre todo cosas materiales. Les estamos privando de la presencia de sus padres, del respeto a sus procesos, del juego libre, del tiempo de ocio sin dirección de adultos, de relacionarse entre iguales sin normas externas. Les juzgamos y comparamos permanentemente. No les dejamos ser (...). Para conseguir un futuro mejor es necesario no olvidar nuestra historia. El amor y el autoengaño son incompatibles, porque de la negación del sufrimiento nace el odio desplazado hacia el inocente. Porque el amor requiere de la verdad.

ISBN: 978-84-946907-2-3

Páginas: 180

17,50 €



El Concepto del Continuum En busca del bienestar perdido

Jean Liedloff

8ª Edición

El alimento para sustentar el cuerpo y las caricias para alimentar el alma ni se ofrecen ni se niegan, sino que siempre están disponibles. Ofrecer a un niño más o menos ayuda de la que pide es perjudicial para su desarrollo. Una vez reconozcamos plenamente las consecuencias del trato que damos

a los bebés, a los niños, unos a otros y a nosotros mismos, y aprendamos a respetar el verdadero carácter de nuestra especie, podremos descubrir con mucha más profundidad nuestro potencial para el bienestar. ¿Qué experiencias necesitamos los seres humanos para un adecuado desarrollo físico, mental y emocional?: Contacto físico permanente con la madre, un familiar o cuidador/a desde el nacimiento hasta la fase de arrastre o gateo, a los seis u ocho meses • Dormir en la cama de sus padres hasta que el bebé deje de necesitarlo por sí mismo, lo que ocurre alrededor de los dos años • Lactancia materna a demanda • Contar con cuidadores dispuestos a atender las necesidades del bebé sin emitir juicios, mostrar descontento ni invalidarlas • Satisfacer sus expectativas de que es un ser innatamente social y cooperativo, un ser bienvenido y digno.

ISBN: 978-84-945423-0-5

Páginas: 204

17,25 €



Guía de la Mujer Consciente para un Parto Mejor

Henci Goer | Prólogo de Isabel F. del Castillo

2ª Edición

Durante los últimos treinta años, la dirección obstétrica del parto ha convertido lo que en la mayoría de los casos debería ser un proceso saludable y normal en un evento sumamente tecnificado. Piense en lo siguiente: La cesárea es la operación de cirugía mayor que más se realiza en Estados Unidos, en donde una de cada cinco embarazadas da a luz por cesárea. La mitad de esas operaciones no es necesaria • Ahora los médicos utilizan el monitor fetal electrónico con cuatro de cada cinco parturientas. Su uso rutinario incrementa la probabilidad de parto mediante el uso de fórceps o ventosa y por cesárea • En algunos hospitales, a casi todas las parturientas se les pone la epidural a pesar de que los estudios han documentado complicaciones que afectan a la madre, al bebé o a ambos • La mayoría de las mujeres que da a luz por cesárea pasa automáticamente por otra con los siguientes bebés • Hay amplios y numerosos estudios que atribuyen a las comadronas tasas de cesárea tan bajas como un 4%.

ISBN: 978-84-941016-0-1

Páginas: 380

34,60 €



Parir sin Miedo

El legado de Consuelo Ruiz

Consuelo Ruiz Vélez-Frías

5ª Edición

8

El parto es una función fisiológica más entre las varias que el organismo vivo lleva a cabo para sobrevivir y reproducirse; ninguna función fisiológica duele a menos que exista enfermedad o defecto que impida su ejecución normal. Desde épocas muy lejanas, el parto ha sido relacionado con el peligro, el dolor y el castigo; hasta la actualidad, en la que está considerado como una enfermedad necesitada de hospitalización y atención médica y quirúrgica. La mujer podría auto-dirigir su parto sin miedo, sin errores, sin supersticiones y sin tener que entregarse, pasivamente, en manos ajenas. El instinto perdido puede ser reemplazado por el conocimiento, el raciocinio y la voluntad de llevar a cabo una tarea para la que la mujer ha nacido capacitada, pero que la ignorancia de lo que es un parto y la subestima del propio valor han impedido que la mujer se hiciera cargo, conscientemente, del parto, y haya consentido con pasividad que la función se haya desenfocado hasta convertirse en una grave y costosa enfermedad, en un temido y fatídico azar en la vida de la mujer.

El dolor ha sido creado e institucionalizado por la ignorancia, y se mantiene porque constituye un formidable instrumento de poder.

ISBN: 978-84-944931-8-8

Páginas: 224

16,25 €



El Dolor del Parto

Una nueva interpretación de la fisiología
y la función del dolor

Verena Schmid | Prólogo de Ibone Olza

2ª Edición

La definición del parto como acontecimiento psico-sexual y los aspectos sexuales del parto estimulados por el dolor proponen una reconciliación entre maternidad y sexualidad que podría curar muchas antiguas heridas de las mujeres.

El parto es un viaje interior e iniciático, y la apertura al niño durante el embarazo puede ser el recurso

endógeno más importante y eficaz de la mujer para reducir y transformar el dolor del parto. Si las mujeres fueran conscientes de la inmensa fuerza que habita en ellas, no sólo cambiarían el escenario del nacimiento, sino la sociedad entera.

En el momento del parto, sólo podemos llevar lo que nosotras representamos hoy como mujeres, es decir, una mezcla de lo antiguo y de lo nuevo. La aceptación del dolor del parto como herramienta para una experiencia consciente se acompaña de la voluntad de la mujer para ser protagonista de su experiencia y libre en su expresión. Estas exigencias se funden en el término «parto activo». El parto activo es expresión de libertad, poder y centralidad de la mujer, su pareja y su bebé. Es precisamente el trabajo sobre la aceptación del dolor lo que potencia estas actitudes un poco encubiertas en la mujer actual.

ISBN: 978-84-939577-5-9

Páginas: 172

17,50 €



¿Nacer por cesárea?

Evitar cesáreas innecesarias
Vivir cesáreas respetuosas

ibone Olza
Enrique Lebrero

Editorial CRÍTICA

¿Nacer por cesárea?

Evitar cesáreas innecesarias. Vivir cesáreas respetuosas

Ibone Olza & Enrique Lebrero

Esta edición de «¿Nacer por cesárea? Evitar cesáreas innecesarias. Vivir cesáreas respetuosas» sale a la luz en un momento en el que, a nivel mundial, los índices de cesáreas están alcanzando límites inconcebibles, y más que nunca se hace necesario mostrar y demostrar a los profesionales sanitarios y a las mujeres y hombres inmersos en el nacimiento

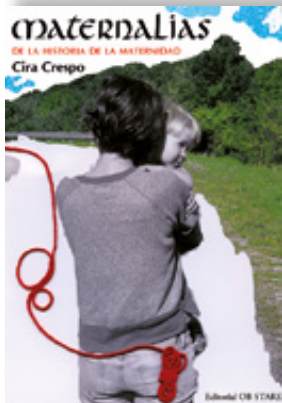
y la crianza la evidencia científica más actualizada de una intervención de cirugía mayor cuya tasa, según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, no debería sobrepasar el 15% del total de los partos.

- ¿Cómo hemos llegado a esta situación? • ¿Cuándo es de verdad necesario hacer una cesárea? • ¿Tiene sentido abogar por una disminución de la tasa de cesáreas?
- ¿Cuáles son los riesgos para la madre y para el bebé de la cesárea? • ¿Por qué el índice de cesáreas es considerablemente superior en la práctica privada? • ¿Después de cuántas cesáreas se puede intentar un parto vaginal? • ¿Qué está sucediendo para que tantos y tantos partos no progresen como es debido? • ¿Qué ocurre en el cerebro del bebé nacido por cesárea? • ¿Y en el de la madre? • ¿Cabe hablar de herida emocional?

ISBN: 978-84-939577-3-5

Páginas: 248

16,30 €



Maternalias

De la historia de la maternidad

Cira Crespo

En **MATERNALIAS**, Cira Crespo realiza un análisis humanístico en torno a la historia de la maternidad desde los inicios de la cultura hasta la actualidad contando historias aún no contadas, observando por debajo de lo evidente y mostrando lo ignorado. Historias basadas en evidencias de vocabulario

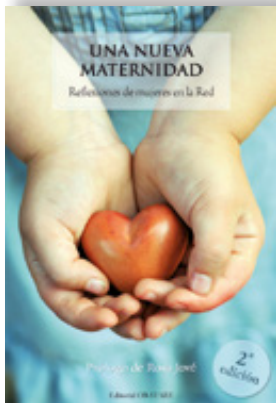
y evidencias de arte: el término 'maternidad' ha pasado de significar en el siglo IX «tierra nativa» al «estado o cualidad de madre» actual (la ya madre, que no la mujer embarazada). En cuanto a las representaciones artísticas, hemos pasado de las Venus Paleolíticas (primeras imágenes simbólicas representadas por humanos en una época en la que las imágenes masculinas eran prácticamente inexistentes) a la actual imagen de mujer embarazada y madre «todoterreno»: trabajadora, en forma, guapa, atractiva sexualmente... que pasa de contener a su hijo/a en el vientre a recuperar lo antes posible «su vida». Y aquellas épocas de dominio religioso de negación y hasta prohibición de imágenes consideradas impúdicas o de «hermosura escandalosa».

En el ejercicio de matinar, a lo largo de la historia se han construido preciosos espacios a base de colaboración, amor, apego, solidaridad y aprendizaje. ¿No te parece todo ello imprescindible para un futuro mejor?

ISBN: 978-84-941016-3-2

Páginas: 130

14,52 €



Una Nueva Maternidad Reflexiones de mujeres en la Red

laTribu 2.0 | Prólogo de Rosa Jové

2ª Edición

Casi la totalidad del pensamiento occidental lo han producido seres humanos que no han gestado, parido, amamantado ni criado: de Aristóteles a San Agustín, de Descartes a Carlos Marx, de Sigmund Freud a Simone de Beauvoir, la maternidad, la crianza, la infancia no se han mostrado ni escrito desde dentro. Por otra parte, quienes hemos gestado,

parido, amamantado y criado a lo largo de la historia lo hemos hecho casi siempre en condiciones de dominación, discriminación, miedo, represión sexual, ignorancia, desamparo, maltrato, insalubridad o miseria. La ciencia comienza a hacer notar hoy la importancia que estos procesos primales tendrán para siempre en nuestras vidas: la vida intrauterina, el nacimiento, la lactancia, el vínculo afectivo primario... dejan una impronta no desdeñable en nuestras conexiones neuronales y en nuestra futura capacidad de amar, de ser empáticos, de ser felices, en nuestra salud emocional en definitiva. Las mujeres que nos hemos reunido para este proyecto nos conocimos a través de la red. Quizás sea éste el primer libro sobre crianza escrito no por psicólogos ni pediatras ni gurús sino por madres que reflexionamos, estudiamos y trabajamos a la vez que criamos y alimentamos a nuestros hijos con el amor, el respeto y la corresponsabilidad de nuestras parejas.

ISBN: 978-84-938408-7-7

Páginas: 260

15,00 €



El Bebé es un Mamífero

Dr. Michel Odent

6ª Edición

Debemos preguntarnos cómo, a cierto nivel cultural, podemos alcanzar una nueva conciencia; es por ello que me parece urgente intentar anticipar la historia del nacimiento y, así, entrar en el reino de la ficción. Nos encontramos en la Tierra de la Utopía. Hoy, en enero de 2031, presentamos valiosas estadísticas relativas a un proceso de transición que comenzó alrededor de 2024. Son datos impresionantes. Los índices de mortalidad perinatal son igual de bajos en todos los países con un nivel de vida similar. Los índices de traslados a unidades pediátricas se han reducido de manera asombrosa. No ha habido ni un solo caso de parto con fórceps durante cuatro años. Desde que la prioridad ha sido evitar los partos vaginales largos y complicados, la utilización de ventosas y medicación es muy rara. Y lo más importante: el índice de cesáreas es tres veces menor. El índice de lactancia materna a los seis meses está por encima del 90%, y un psiquiatra infantil ha confirmado que el autismo es menos habitual que antes. Ahora, en la Tierra de la Utopía la mayoría de las mujeres dan a luz a sus bebés y alumbran sus placentas gracias a la liberación de un «cóctel de hormonas del amor». Únicamente la Utopía puede salvar a la Humanidad.

ISBN: 978-84-941826-7-9

Páginas: 188

17,50 €



La Vida Fetal, el Nacimiento y el Futuro de la Humanidad

Textos escogidos del Dr. Michel Odent

Dr. Michel Odent

3ª Edición

- El estado emocional de la madre embarazada tiene una mayor influencia a largo plazo sobre el niño que su estado emocional durante el primer año de vida del pequeño
- Una de las principales amenazas que acechan la salud de las generaciones futuras es la contaminación intrauterina debido a la acción de moléculas artificiales presentes en las grasas solubles

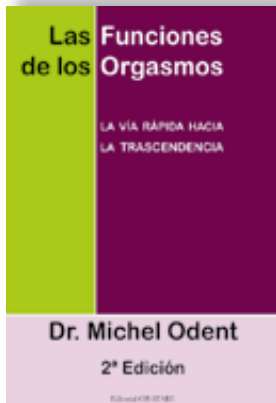
La primera hora que sigue al nacimiento conforma todo un período crítico en nuestro desarrollo de la capacidad de amar

- La oxitocina está presente en la leche humana: el bebé que es amamantado absorbe la hormona del amor a través del tracto digestivo
- Como mamíferos que somos, las necesidades básicas de las mujeres a la hora de parir son: seguridad, intimidad y calidez ambiental
- Es vital que los profesionales que atienden partos comprendan el significado y la importancia de la palabra «silencio»
- En nuestra sociedad, donde la sexualidad genital está considerablemente reprimida, los partos son más difíciles
- La depresión posparto masculina es más común que la depresión posparto femenina, aunque no se reconozca como tal.

ISBN: 978-84-939577-4-2

Páginas: 148

13,50 €



Las Funciones de los Orgasmos

La vía rápida hacia la trascendencia

Dr. Michel Odent

2ª Edición

Todos los episodios de la vida sexual humana pueden alcanzar un clímax, una cúspide. Estas situaciones cumbre son intensas respuestas en todos los niveles del sistema nervioso y endocrino, cambios en los niveles de consciencia, posibles sendas para escapar momentáneamente de la realidad mundana espacio-temporal, vías para alcanzar estados emo-

cionales que podemos calificar de trascendentales.

La oxitocina, «hormona tímida», es el eje central de todos los estados orgásmicos y extáticos, y la liberación de endorfinas como analgésicos naturales explica fácilmente el efecto calmante de los orgasmos.

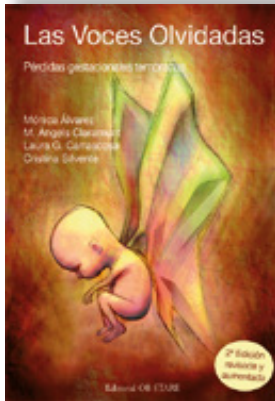
A pesar de que múltiples disciplinas científicas hacen hincapié en la importancia del período que rodea al nacimiento en el desarrollo de la capacidad para amar, el parto y el amamantamiento son episodios de la vida sexual humana en los que se interfiere de forma sistemática.

¿Durante cuánto tiempo podrá la especie humana sobrevivir sin Amor? Si hay futuro para el Amor, también hay futuro para la humanidad.

ISBN: 978-84-938408-4-6

Páginas: 200

21,10 €



Las Voces Olvidadas

Pérdidas gestacionales tempranas

M. Álvarez, M. À. Claramunt, L. G. Carrascosa
& C. Silvente

2ª Edición

Las autoras de «Las Voces Olvidadas» son mujeres que abordan amplia y reflexivamente la experiencia de la pérdida de un bebé en las primeras semanas de gestación con la determinación de sacar a la luz una realidad poco visible e inmersa en infinidad de tabúes.

Este libro da voz, espacio y tiempo a los bebés que sólo vivieron en el vientre materno; a las madres, que muchas veces acallaron el duelo por el silencio social y cultural al que estas pérdidas han estado sometidas; y a los padres, que, aún hoy, casi nadie repara en ellos.

Fases del duelo, problemas de fertilidad, pérdidas de repetición, manejo del aborto, pechos llenos y brazos vacíos, siguientes embarazos y partos... todo ello ha estado envuelto por el oscuro halo del miedo, la angustia, la soledad, la frustración, el aislamiento, la negación y la desinformación que viven la mujer y su pareja ante la pérdida gestacional temprana.

Un asunto que la humanidad tiene pendiente desde el principio de los tiempos, por- que... el dolor que se calla es más doloroso.

ISBN: 978-84-941826-1-7

Páginas: 260

16,25 €



Parto Emocional

Vivir y acompañar el nacimiento

Fidel Romero, Alicia Fontanilla & Esther Velasco

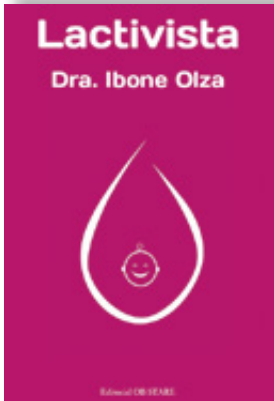
¿Acaso los profesionales y las familias no aspiramos a que los partos sean cortos, fáciles, silenciosos y tecnológicamente seguros? ¿No es hermoso pensar que el parto transporta felizmente al bebé hacia su casa, que no es sino un regazo materno?

Este es un libro sobre el acompañamiento del nacimiento y su humanización, tanto para madres y padres como para profesionales que se plantean ir más allá de lo habitual y establecido y pretenden explorar vías que permitan una mayor integración emocional, social y ecológica de la experiencia en beneficio de todos los agentes implicados. ¿Cómo es el parto aquí y ahora? ¿Qué hemos aprendido a lo largo del camino que nos ha traído hasta aquí? ¿Cuáles son los siguientes hacia un nacimiento pleno y feliz?

ISBN: 978-84-941016-6-3

Páginas: 180

13,27 €



Lactivista

Dra. Ibone Olza

Un libro colección de los artículos publicados más actuales de la Dra. Ibone Olza, además de escritos inéditos en los que la autora abarca temas que van mucho más allá de su lactivismo: desde su compromiso social hasta las últimas investigaciones en torno a la lactancia y el uso de la oxitocina intraparto;

desde el esfuerzo hasta el placer de la libertad de elección de la mujer; desde el papel del padre hasta la lactancia compartida y los prejuicios sociales en torno a los tiempos 'adecuados' de crianza. Como psiquiatra, la Dra. Ibone Olza hace especial hincapié en las consecuencias a medio y largo plazo que el tipo de nacimiento y lactancia (o su ausencia) tienen sobre la madre, el bebé y la sociedad en general.

Una mujer que apuesta por la libertad informada en todas sus manifestaciones: en el conocimiento y en las decisiones, en la reconciliación con el cuerpo y en la capacidad de permitirnos el placer.

ISBN: 978-84-941826-0-0

Páginas: 132

14,33 €



La *nueva* revolución del nacimiento El camino hacia un nuevo paradigma

Isabel Fernández del Castillo

Ya no hay excusas. La ciencia está demostrando con una evidencia abrumadora que favorecer el proceso espontáneo del parto y el posparto supone una inversión a largo plazo en salud física, emocional, mental y social de las madres y sus criaturas. Los estudios demuestran que cada intervención no ne-

cesaria conduce a nuevas intervenciones, que estas incrementan el riesgo para la salud de madre y bebé y que pueden generar secuelas físicas y emocionales a largo plazo, condicionar el éxito de la lactancia materna y debilitar el vínculo afectivo entre ellos. La crudeza de las rutinas hospitalarias, su innecesariedad en la mayoría de los casos, la arbitrariedad con la que se decide aplicarlas y el hecho de que a menudo se imponen de forma expeditiva hacen de la atención medicalizada al parto un ámbito de represión y violencia contra la mujer y el bebé normalizada y asumida.

Pero no nos engañemos: la evidencia científica produce pocos cambios allí donde la mentalidad no cambia. Por ello, el primer paso es la toma de conciencia de todas las partes implicadas sobre la importancia y la trascendencia de lo que sucede en esa etapa crucial de la vida.

ISBN: 978-84-942606-0-5

Páginas: 404

23,95 €



Dormir Sin Llorar

El libro de la Web

Rafaela López et al. | Prólogo de Carlos González

3ª Edición

- ¿Por qué sin llorar? • ¿Seguro que no pasa nada por que llore? • ¿Debería dormir del tirón a partir de los 3 meses? • ¿Hace el colecho a los niños dependientes? Este es un libro práctico escrito desde la experiencia sobre el sueño infantil de sus autoras en su papel de madres, y también desde el conoci-

miento de distintos profesionales de la salud que han colaborado en su elaboración. Este es el resultado de varios años de trabajo por parte de las autoras, que ha tomado forma como el único libro evolutivo sobre el sueño existente en la actualidad. No está concebido para una lectura lineal y continuada; el ritmo y el orden de lectura están condicionados por las circunstancias que estés viviendo en cada momento. En cada nueva etapa planteada, se puede y se debe retomar el texto con nuevos ojos, lo que te hará descubrir nuevas ideas para el bienestar nocturno de toda la familia. La lectura de *Dormir Sin Llorar, El libro de la Web* te permitirá saber cómo es el sueño normal de los bebés y cómo evoluciona; de esta manera, conocerás sus necesidades de descanso y podrás elaborar y aplicar tu propio Plan de Sueño personalizado, que sin ninguna duda permitirá el descanso de toda la familia. Gracias a las herramientas que aquí te presentamos, podrás crear un método único: sin sufrir, sin llorar, con amor y con paciencia.

ISBN: 978-84-946907-3-0

Páginas: 312

17,98 €



Saltando las olas

María Montero-Ríos Gil

3ª Edición

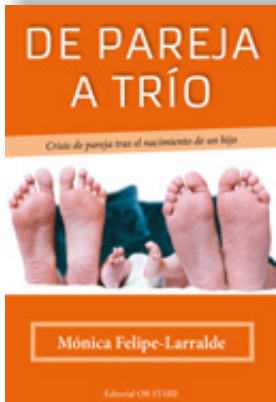
Hablamos de la Vida como una carrera de obstáculos, la afrontamos casi con la misma actitud con que miramos de reojo esa valla rígida e inamovible, cruzada en el camino, que sólo puede ser saltada de carrerilla y estirando bien las piernas. Nos miramos pensando si estaremos en forma, suficiente-

mente preparados, si seremos lo bastante duros como para resistir o sucumbiremos. Sabemos que detrás vienen empujando y que no podemos permitirnos el lujo de la equivocación. Apenas se nos ocurre pensar que esta forma de ver las cosas sea un gran error, que la Vida tal vez se parezca más al mar, que los obstáculos sean más bien como sus olas. Las vemos gigantes alzar sus crestas o tenues y delicadas rozar la orilla, tan fuertes que nos arrastran a empujones o suaves como una caricia por la espalda. Aparecen ante nosotros siempre cambiantes, sensibles a los vientos y a las estaciones, símbolo del movimiento de la plasticidad, versátil en sus formas y en su color. Viéndolas venir sabemos que algunas las pasaremos por arriba y otras buceando, que algunas nos regalarán la sensación de la cabeza al aire y el cuerpo flojo, mientras otras nos llenarán de sal y escocerán los ojos.

ISBN: 978-84-941016-9-4

Páginas: 316

16,00 €



De Pareja a Trío

Crisis de pareja tras el nacimiento de un hijo

Mónica Felipe-Laralde

¿Por qué nos enamoramos de una persona y no de otra? ¿Qué tiene de especial? ¿Por qué nos sentimos tan llenos y tan vivos cuando estamos en su presencia? Nos enamoramos y sentimos que, por primera vez, la vida nos sonríe. Al fin tenemos lo que la vida nos ha negado durante nuestros años de infancia y parte de la juventud. Sentimos que es

posible ser aceptado por otro ser humano y nos derretimos ante la promesa de que este amor, que tantas carencias viene a cubrir, nos durará eternamente.

En esta obra, Mónica Felipe-Laralde presenta el camino hacia una relación de pareja basada en el amor más puro, real y generoso, en primer lugar con uno mismo, y, a partir de esa experiencia, comenzar a integrar al otro. Tendrás la oportunidad de aprender a crear un espacio de más calidad, con mayor libertad y más honestidad. Simplemente se trata sentir en la propia carne las tres paradojas del amor: 1.- Solo te hace crecer el amor que das. 2.- El amor no es algo que puedas buscar, porque no está fuera de ti. 3.- El amor no es algo que puedas tener, porque el amor es lo que eres.

ISBN: 978-84-942606-1-2

Páginas: 148

15,00 €



Cuerpo de Mujer. Reconectar con el útero

Mónica Felipe-Larraide

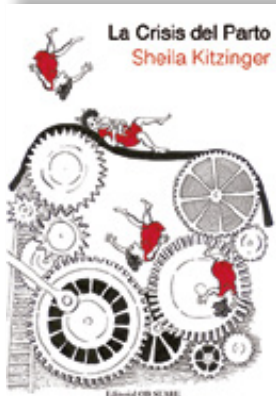
3ª Edición

«Cuerpo de Mujer» es un trabajo personal de crecimiento y toma de consciencia de tu cuerpo femenino. El cuerpo de la mujer ha sido tradicionalmente olvidado en muchas prácticas espirituales y en la psicología moderna. A través de una relajación sencilla, podemos acceder al poder interior que todas las mujeres poseemos. Relajar el útero implica: menstruaciones sin dolor • partos sin dolor o poderosos • mayor autoconocimiento • más creatividad • mayor poder personal y seguridad • sanación de emociones y traumas • aumento del deseo y el placer sexual. Este es un libro-CD con relajaciones y ejercicios con los que fácilmente podrás sentir tu útero y la energía que de él emanan. Indicado para todas las mujeres en cualquier momento vital: adolescentes, si deseas quedarte embarazada, embarazadas, madres, durante la menopausia, tras una histerectomía... porque siempre tienes la posibilidad de conocerte mejor. «Cuerpo de Mujer» es una herramienta para la transformación y el despertar de la feminidad: un camino hacia el poder creador de tu interior.

ISBN: 978-84-xxxxxx-x-x

Páginas: xx

Próximamente



La crisis del parto

Sheila Kitzinger

El parto es un acontecimiento muy personal y sexual, y como tal debe ser respetado desde la libertad de elección de la mujer.

Las investigaciones muestran que a una de cada veinte nuevas madres se le diagnostica estrés postraumático después del parto. Muchas otras lo sufren pero sienten que los médicos no serán capaces de ayudarlas, así que, o no se lo cuentan a su médico de familia o buscan la ayuda de otro médico pero nunca consiguen un diagnóstico, o erróneamente se les diagnostica depresión. Inmediatamente después del parto se quedan en shock, aliviadas de que su suplicio haya terminado. Pueden incluso estar eufóricas y darle las gracias al obstetra que, según les han contado, ha salvado a su bebé de un desastre. Pero después de unas pocas semanas, a esto le sigue la confusión interna, con flashbacks, pesadillas y ataques de pánico.

¿Por qué el parto es traumático? No es solo una cuestión de dolor físico. Las mujeres están traumatizadas porque son tratadas como máquinas que están en un constante riesgo de romperse. Están traumatizadas porque sienten que son succionadas por un sistema médico que les priva de cualquier control sobre lo que les está sucediendo.

ISBN: 978-84-943402-4-6

Páginas: 224

16,25 €



La Placenta

El chakra olvidado

Robin Lim

Este libro trata de resolver el milagro de la reproducción sexual en toda su complejidad. ¿Sería posible hablar de madres, de bebés o de sus Placentas, sin profundizar en el reino del Espíritu? Por supuesto que no; la sexualidad es territorio sagrado. ¿Cuál es el significado de nuestro nacimiento? ¿Somos, cada uno de nosotros, un pedazo de Paz? ¿Dónde vive el

Espíritu dentro de nosotros? ¿Era en nuestras placentas, que es por lo que la mayoría de nosotros sentimos que hemos perdido algo valioso y esencial?



Nombrada **Héroe del Año 2011** por la **CNN**, **Robin Lim** es madre, abuela, escritora, comadrona y educadora. Es la fundadora y directora ejecutiva de *Yayasan Ibu Bumi Sehat Birth Center* en Bali, y actualmente reparte su tiempo entre el centro de nacimiento y la *Clinica de Recuperación del Tsunami*, en Sumatra. Además de atender partos, Robin colabora habitualmente escribiendo artículos para *Midwifery Today* y *The Birthkit*.

ISBN: 978-84-942606-4-3

Páginas: 250

19,15€



Nacimos para triunfar

El poder del nacimiento en nuestras vidas

María Luisa Becerra | Prólogo de Bob Mandel

2ª Edición

Tú has nacido para triunfar, y en este libro encontrarás el por qué, así como el camino que te llevará a ello. Estas páginas te abrirán nuevas perspectivas en tu mente, quizás también evoquen viejas memorias y emociones profundamente guardadas. Pero, por encima de todo, te encuentras ante una maravillosa oportunidad para darte cuenta de que

existe un poderoso motivo para tu existencia mucho más grande y significativo que la agotadora lucha de la supervivencia del día a día. En este libro serás guiado hacia lo más elevado de ti mismo, y encontrarás que las ilusiones y mentiras sobre tu insignificancia dejarán de tener valor y relevancia. Estás a punto de embarcarte en la más grande de las jornadas: el viaje que te llevará de vuelta a tus orígenes y te impulsará hacia tu destino divino.

Para todos vosotros, los que queráis adentraros en un viaje hacia la consciencia, aquí os presento a mi creación. No dudo de que, hayamos tenido el nacimiento que hayamos tenido, ha sido perfecto, porque todos hemos nacido para triunfar. Sólo debemos recordar el camino de regreso a Casa.

ISBN: 978-84-938408-9-1

Páginas: 172

11,25 €



RESPIRA

Natividad Jiménez | Prólogo de Bob Mandel

2ª Edición

· ¿Crees que respirar es importante? · ¿Has escuchado hablar del poder de la respiración? · ¿Te asusta, aunque sea un poquito, respirar a tope? · ¿Te has fijado en la conexión que existe entre tu respiración, tus pensamientos y tus emociones? · ¿Has observado la relación entre la forma en que

respiramos y cómo vivimos nuestra vida? · ¿Te parece importante aprender a gestionar tus emociones? · ¿Crees que la forma en la que piensas influye en tu vida? Si estas preguntas despiertan tu curiosidad, ¡este libro es para ti! ¡Y para ti, también!!

Hay aproximadamente 75 billones de células en tu cuerpo. Y todas están respirando... o deberían estarlo, Dr. Sheldon Saul Hendler.

Se pueden modificar los estados emocionales y físicos solo con cambiar la pauta respiratoria, Wilhem Reich.

ISBN: 978-84-939577-8-0

Páginas: 152

13,45 €



Una rEVOLución en la escuela Despertando al dragón dormido

Cristina Romero

2ª Edición

¿Qué es aprender? Los adultos estamos tan acostumbrados a dirigir y guiar a los niños que incluso creemos que les estamos ayudando. Con toda la buena intención, buscamos cómo rellenarles su día a día con nuestras propuestas y actividades de lo más interesantes y estimulantes para que no se aburran, para que aprendan mucho, para que ten-

gan una buena educación... Desconocemos que les estamos distrayendo y alejando de su propio programa interno de aprendizaje. Y que cada vez esperarán más que les entretenga desde afuera en lugar de conectar con su escucha interna. Pero los niños vienen capacitados para guiar óptimamente su aprendizaje desde adentro. Si los adultos que los acompañamos así se lo permitimos...

Cuando un niño empieza a ser guiado en lo que «le conviene» aprender, pospone su propio programa interno de aprendizaje y delega el desarrollo de su potencial de su plan de ruta en manos de los adultos. Los adultos se convierten entonces en «quienes saben», y tienen la responsabilidad sobre el propio aprendizaje.

«Es un milagro que la curiosidad sobreviva a la educación reglada», Albert Einstein.

ISBN: 978-84-942606-3-6

Páginas: 156

13,27 €



Educar en Casa día a día

ALE. Asociación para la Libre Educación

2ª Edición

Desde la Asociación por la Libre Educación buscamos conseguir, dentro del estado español, el mismo reconocimiento del que goza la Enseñanza en el Hogar en casi todos los países de la Unión Europea, porque nos encontramos en una situación de desventaja frente a otros países de nuestro entorno económico y cultural, los cuales disponen de más

opciones educativas para ofrecer a sus hijos aparte de la escuela tradicional. Esperamos que el ejemplo de casi todos los países europeos, en los que la educación en familia aparece como una vía adecuada para lograr la educación integral de seres humanos y ciudadanos responsables, ayude a impulsar prontamente su reconocimiento en el nuestro.

«Las escuelas no tienen necesariamente mucho que ver con la educación... Son principalmente instituciones de control donde ciertos hábitos básicos se deben implantar en nuestros niños y jóvenes. La educación es otra cosa muy distinta, y tiene poco lugar en la escuela», Winston Churchill.

ISBN: 978-84-937526-0-6

Páginas: 260

16,25 €



Manos que cuentan

MANUAL DE COMUNICACIÓN CON SIGNOS
PARA BEBÉS Y NIÑOS

Ruth Cañadas Cuadrado

Prólogo de Rosa Jové

Manual de comunicación con signos para bebés y niños. Los signos de la lengua de signos son una herramienta para mejorar el vínculo y la comunicación con los bebés. Desde muy temprano, los bebés comprenden los signos y los imitan con sus pequeñas manos. A través de ellos no solo nos pueden mostrar lo que necesitan o prefieren sino que también nos pueden contar lo que piensan, lo que sienten o lo que recuerdan.

Los signos de la lengua de signos son una gran herramienta para mejorar el vínculo y la comunicación con los bebés. Desde muy temprano, los bebés comprenden los signos y los imitan con sus pequeñas manos. A través de ellos no solo nos pueden mostrar lo que necesitan o prefieren, sino que también nos pueden contar lo que piensan, lo que sienten o lo que recuerdan. Este libro no es un manual de cómo hablar lengua de signos, sino de cómo a través de los signos de esa lengua puedes comunicarte con tu bebé cuando todavía no habla o tiene un vocabulario limitado... Seguro que una forma de comunicarse en la que palabra y mimos van de la mano va a ser bienvenida por nuestros bebés, Rosa Jové.

ISBN: 978-84-943402-5-3

Páginas: 104

12,50 €



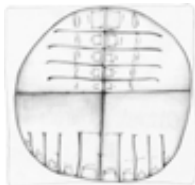
Mamá nido, mamá cuna, mamá teta, mamá luna

Gloria Lizano

Encuadernación en tapa dura
28 páginas en blanco y negro

Un cuento sobre los sentimientos de las madres los bebés: el vínculo, el olor, el apego, el desarrollo y la transformación del bebé hasta su nacimiento.
Un homenaje a todas las madres, por curvar sus cuerpos para acunar a sus bebés.

31



ISBN: 978-84-938408-2-2

Páginas: 28

10,97 €

Más de
10.000
ejemplares
vendidos



32

Cristina Romero & Francis Marín

Encuadernación en tapa dura - Interior a todo color

El Libro Rojo de las Niñas nació para acompañar y empoderar a las niñas en su camino hacia la madurez, pero también es un libro para las madres, y para todas las mujeres, porque nos ayuda a sanar heridas de nuestra propia niñez. Aunque no es un libro sobre la menstruación, sí está muy presente desde una visión reconciliadora. Un libro ilustrado cuyas palabras e imágenes parecen susurrarle a nuestra psique (emociones-mente-espíritu) que es bueno obedecernos, escucharnos y amarnos. *El Libro Rojo de las Niñas* se dirige directamente a la niña que lo lee y le muestra a diversas niñas de una Tribu imaginaria. Una Tribu del futuro.

ISBN: 978-84-945423-1-2

Páginas: 50

12,40 €



Las niñas somos poderosas.

Tú misma eres una niña poderosa...

Tú eres valiosa y eres única.

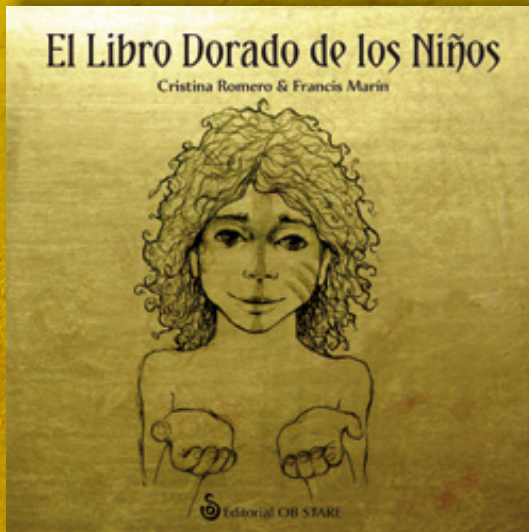
Nadie más es ni será nunca como tú...

Tu cuerpo es y será siempre sabio...

Y el poder que habita en ti, crecerá contigo.

**EL PODER DE OBEDECERTE E IR SIEMPRE
A FAVOR DE TI MISMA.**

El poder que te lleva a escuchar y respetar la Vida,
con sus ciclos y sus ritmos, allá donde tú estás.



34

Cristina Romero & Francis Marín

Encuadernación en tapa dura - Interior a todo color

¿Qué significa en esta sociedad la masculinidad o ser niño? Si eres un niño, o alguna vez lo fuiste, *El Libro Dorado de los Niños* contiene palabras e imágenes que te ayudarán a recordar lo poderoso que eres, pero poderoso de una forma diferente a la que quizás te hayan contado hasta ahora... Es un libro contracorriente. Un libro extraño.

Un viaje de regreso a lo maravilloso que eres. Un libro que te invita a respetarte, a obedecerte y a ser tú mismo (algo que nadie suele decirnos nunca). Quizás te ayude a recordar lo maravillosamente vulnerable que eres y a sanar viejas heridas.

ISBN: 978-84-945423-5-0

Páginas: 56

12,40 €



Los niños somos poderosos.
Tú mismo eres un niño poderoso...

Eres valioso y eres único.
Tal y como YA eres...

Ese poder que despierta
al OBEDECERTE a ti mismo
es el que te lleva a proteger la Vida,
con sus ciclos y sus ritmos,
allá donde tú estás...

Eres vulnerable, y eso te hace valioso...
Ámate sin censura...



Cristina Romero & Francis Marín

Encuadernación en tapa dura - Interior a todo color

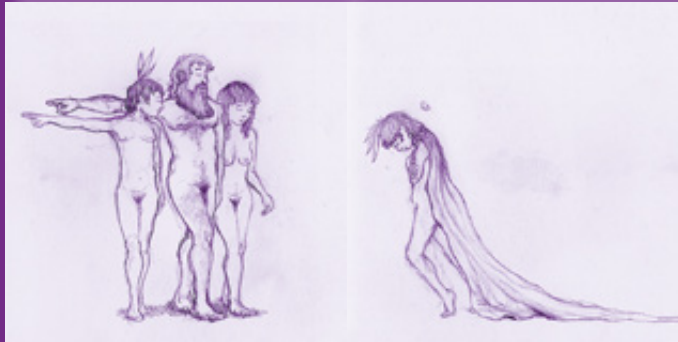
Cuentan que los indios ya reconocían hasta cinco géneros entre los miembros de su tribu. No imponían roles de género a sus bebés, cuyas ropas eran cuidadosamente neutrales. Y cada persona tenía la libertad para crecer y amar a su manera, sin juicios a su alrededor. Este libro representa una sencilla invitación a favor de la diversidad.

Una luz violeta en el camino de todas aquellas pequeñas y grandes personas que desean ser felices a su manera, sin esconderse por los rígidos y dolorosos moldes culturales y sociales en los que en muchas ocasiones nos sentimos envueltos.

ISBN: 978-84-946907-6-1

Páginas: 56

12,40 €



Así que no te quedes donde no puedan
(o no sepan) amarte sin condiciones.
No te quedes donde te duela.
Mereces ser
auténticamente tú, allí donde estés.

37





Cristina Romero & Francis Marín

Encuadernación en tapa dura - Interior a todo color

Este libro nació para gritar lo importante que es el respeto por el cuerpo de las niñas, de las jóvenes y de las mujeres de nuestro planeta.
Es un libro que quiere servir de apoyo en la prevención de abusos sexuales.

Y si ya se han producido, nos acompaña con fuerza para conducirnos suave y salvajemente más allá de la herida.

Un libro que nos alienta a no movernos del camino del Amor por nosotras mismas.

ISBN: 978-84-946907-8-5

Páginas: 68

12,40 €



Tu cuerpo es solo tuyo.
Es cuando te amas y te cuidas que a tu alrededor
ocurren las cosas más hermosas
de estar viva.





Un Curso de «Milagros» para Niños

Bette Jean Cundiff & Marilena Oprean

*La versión infantil de
Un Curso de Milagros*

40 El mundo de Dios estaba en todas partes y lo era todo. El mundo de Dios estaba lleno de Amor y belleza. Pequeño Cordero estaba en paz en el mundo de su Padre. Un día, Dios llamó a Pequeño Cordero: «Pequeño Cordero, necesito tu ayuda. Sueña, Pequeño Cordero, pero en tus sueños recuérdame y ayuda a tus hermanos para que ellos también me recuerden. Enséñales que el mundo que creen ver es simplemente un sueño. Ayúdalos a despertar y a abrir sus ojos a Mi mundo Real, donde están el Amor y la felicidad».



ISBN: 978-84-945423-3-6

Páginas: 226

17,20 €

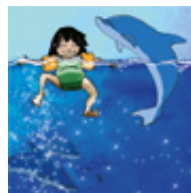
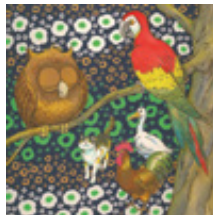


El cuento de las cuatro esquinitas

M. À. Claramunt, R. Jové y S. Ramírez

J. M. Benlliure, R. Ferrándiz, S. Ramón

Cuentos finalistas del I Concurso de Cuentos Infantiles Ilustrados organizado por la Federación Catalana de Grupos de Apoyo a la Lactancia Materna (FEDECATA).



ISBN: 978-84-935259-9-6

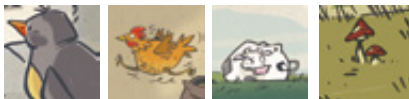
Páginas: 108

13,73 €



La Princesa Violant

Anna Obiols & Subi



Edición bilingüe catalán - castellano
Encuadernación en tapa dura
52 páginas a todo color

Primer Premio del IV Concurso de Cuentos Infantiles Ilustrados organizado por la Federación Catalana de Grupos de Apoyo a la Lactancia Materna (FEDECATA).



ISBN: 978-84-941016-4-9

Páginas: 52

15,34 €





Hermanos de Leche

Ibone Olza & Inés Burgos

Mención de Honor del III Concurso de Cuentos Infantiles Ilustrados organizado por la Federación Catalana de Grupos de Apoyo a la Lactancia Materna (FEDECATA).

2ª Edición

Los grupos de apoyo a la lactancia son espacios de solidaridad, altruismo y generosidad donde acontecen infinidad de historias entrañables. Escribí «Hermanos de Leche» conmovida por la fuerza de estas madres, siempre dispuestas a acompañar y ayudar a otras mujeres. Ahora que los hospitales punteros están creando bancos de leche materna para ofrecer la mejor leche del mundo a bebés prematuros o enfermos, he querido contar esta historia que recrea una realidad afortunadamente cotidiana: lactancias prolongadas, compartidas, divertidas y celebradas.

43



ISBN: 978-84-942606-5-0

Páginas: 56

16,25 €



Nace Eugenia

Candy Tejera & Cristina Martínez

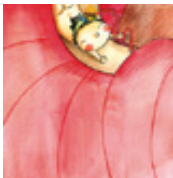


3ª Edición



Encuadernación rústica con solapas
52 páginas a todo color

Idea original de la Asociación El Parto Es Nuestro. Mención de Honor por la calidad del texto del IV Concurso de Cuentos Infantiles Ilustrados organizado por la Federación Catalana de Grupos de Apoyo a la Lactancia Materna (FEDECATA).



ISBN: 978-84-942606-7-4

Páginas: 52

13,75 €



El libro más bonito del mundo

Con la llegada de un hermanito,
a veces necesitamos recordar o que nos
recuerden lo amados que somos y todo el
afecto que hemos recibido, y que, aunque las
cosas nos parezcan ser ahora tan diferentes,
papá y mamá nos siguen guardando —por siempre—
un GRAN lugar en su corazón.

45



Litros y litros de amor ~ Cristina Romero & Francis Marín

ISBN: 978-84-946907-5-4

Páginas: 54

12,40 €

Érase dos veces...

Una segunda oportunidad
para los cuentos de siempre

+ COEDUCATIVOS + CORRESPONSABLES
+ IGUALITARIOS - VIOLENTOS

Nos encontramos ante una oportunidad para los cuentos de siempre. Sin sexismo, sin violencia ni desigualdad. Mágicos, divertidos y coeducativos. Cuando empezamos a leer los cuentos clásicos a nuestra hija Violeta, nos dimos cuenta de que le estábamos transmitiendo que las princesas esperan y los príncipes deciden, que los lobos devoran a las abuelitas, que las brujas no son sabias... Así que decidimos reescribirlos. Ahora estamos deseando leerlos a nuestro hijo Nicolás, porque los chicos también son pieza fundamental en este cambio necesario. Equipo Cuatro Tuercas.

Disponibilidad internacional **excepto** Chile, Argentina, México, Uruguay y Paraguay.

p.v.p.: 15,35 €



ISBN: 978-84-942090-1-7



ISBN: 978-84-942090-0-0



ISBN: 978-84-942090-7-9



ISBN: 978-84-942090-8-6



ISBN: 978-84-942090-2-4



ISBN: 978-84-942090-6-2



ISBN: 978-84-944887-0-2



ISBN: 978-84-943443-8-1



ISBN: 978-84-943443-9-8



ISBN: 978-84-17006-00-6



ISBN: 978-84-17006-01-3



ISBN: 978-84-17006-02-0







Ande yo VALIENTE

Ande yo valiente es una nueva colección de cuentos libres de estereotipos, desigualdad y sexismo.

Historias que, con humor y emoción, nos recuerdan que los niños y las niñas merecen crecer sin nuestros prejuicios, y que, la mayoría de las veces, somos los adultos quienes deberíamos aprender de su «pequeña» sabiduría.

Disponibilidad internacional **excepto** Chile, Argentina, México, Uruguay y Paraguay.



El tío Paco anda muy preocupado.
Hay algo que le ha desconcertado.
Su sobrino, el pequeño Benito,
quiere comprarse un carrito.
¡Qué locura, qué alboroto!
¿Por qué no preferirá una moto?

53

ISBN: 978-84-170061-2-9

Páginas: 24

p.v.p.: 15,35 €



Teresa no quiere ser princesa,
ni dulce, ni sumisa, ni con labios de fresa.
Ella prefiere en los charcos saltar.
¡Las “cosas de niñas” se han de acabar!
¡Ni siempre de rosa!
¡Ni siempre esperando!
¿Acaso no ves que el cuento
está cambiando?

ISBN: 978-84-170061-3-6

Páginas: 24

p.v.p.: 15,35 €



Marta reparte sus besos como
ella decide y no siempre es
a quien se los pide.
Algo muy normal, si te paras a pensarlo,
aunque algunos adultos
no acaban de aceptarlo.
¿Por qué es tan difícil de entender?
En mis besos mando yo.
Lo deberías saber.

55

ISBN: 978-84-170061-4-3

Páginas: 24

p.p.p.: 15,35 €



Editorial OB STARE

Apdo. de correos 122. Tegueste

38280 S/C Tenerife, España

Obstare.com

obstare@obstare.com

*Libros con
valor*

Distribuidoras

- Argentina & Paraguay: Grupal Distribuidora ·
grupaldistribuidora.com.ar | ventas@grupaldistribuidora.com.ar
- España: Alfaomega ·
alfaomega.es | distribucion@alfaomega.es
- México: Olinyoli ·
olinyoli.com | olinyoli@olinyoli.com
- Otros territorios: Pujol & Amadó ·
pujolamado.com | bernat@pujolamado.com
- Red OB STARE Emprende para América ·
emprendo@obstareemprende.com