

# MADRES QUEMADAS. COMO CUIDAR SIN ARDER EN SILENCIO



**AL AZEM, DIANA**

## SINOPSIS

Cuando mis hijos eran pequeños, me enfoqué tanto en hacerlo bien que me olvidé de conocerlos, y lo peor es que nunca llegaba a sentirme satisfecha. Siempre me veía insuficiente. Entonces habría dado cualquier cosa por con un libro como este, que me despertara de ese sueño imposible de ser la mejor madre del mundo a costa de la desconexión conmigo misma.

Lejos de lo que vemos en las redes o en las revistas, la madre perfecta no existe. Por eso estas páginas quieren acompañarte mientras haces malabares entre tus hijos, tus emociones, tu pareja, tu trabajo, tus sueños y tus ganas de meterte en un armario a llorar de vez en cuando sin sentirte culpable.

El "burnout parental" —ese agotamiento feroz que te aplasta la energía, la paciencia y la alegría—, existe y es mucho más común de lo que creemos. Yo también lo viví, y aprendí que la flexibilidad, el permiso de errar y la ternura hacia una misma no son lujos, sino herramientas de supervivencia.



Editorial	PLATAFORMA
Materia	SOCIEDAD Y CULTURA: GENERAL
Colección	PLATAFORMA
EAN	9791387813710
Status	Disponible
Páginas	224
Tamaño	220x140x14 mm.
Peso	311
Precio (Imp. inc.)	20,00€
Fecha de lanzamiento	15/02/2026

Criar es agotador, pero no tiene que ser una travesía de sacrificio perpetuo donde tú eres siempre la última en la lista. Criar también puede (y debe) ser una aventura donde tú sigues siendo tú.

Este libro es una mano tendida, un espejo amable y un empujoncito para recordarte que ser madre no significa dejar de ser persona ni hacerlo todo perfecto. ¿Te vienes conmigo? Vamos a llorar, reír y planear escapadas imaginarias juntas. Y, de paso, a criar mejor, con menos culpas y más amor (por ellos y por nosotras)....

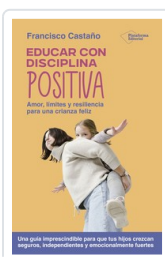
## Títulos relacionados



VIDA SECRETA DE LOS INSECTOS, LA  
OTERO, JOSE CARLOS



VIDA SECRETA DE LAS ARAÑAS, LA  
OTERO, JOSE CARLOS



EDUCAR CON DISCIPLINA POSITIVA. AMOR, LIMITES Y RESILIENCIA  
CASTAÑO, FRANCISCO



REPROGRAMANDOTE. CAMBIA EL CHIP PARA SER QUIEN REALMENTE ER  
ALDANA, ANITA