



Mírame, siénteme de Cristina Cortés es un cuento terapéutico que pone el foco en la importancia del apego seguro y la comprensión emocional en los primeros años de vida. El libro utiliza una narrativa sencilla y cercana para mostrar cómo los niños y sus padres atraviesan momentos de conexión y también de ruptura en el vínculo, y cómo estas experiencias influyen en el desarrollo emocional infantil.

La autora integra la teoría del apego, la teoría polivagal y técnicas como EMDR y neurofeedback para explicar de manera accesible cómo la mirada, la presencia y la respuesta sensible de los adultos son fundamentales para que los niños se sientan vistos, sentidos y seguros. El texto destaca que el apego es el “pegamento emocional” que ayuda a los niños a construir su identidad, regular sus emociones y afrontar el estrés.

A través de ejemplos y metáforas, el libro invita a madres, padres y profesionales a reparar posibles rupturas en el vínculo afectivo, promoviendo el contacto físico, la validación emocional y la comunicación empática. “Mírame, siénteme” es, en definitiva, una

herramienta valiosa para acompañar el desarrollo emocional de los niños y fortalecer la relación familiar desde la sensibilidad y el respeto