

Novedad 2026

## Mi reflejo

Azahara Castillo / Maite García Lliso

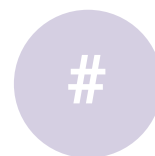
Un álbum ilustrado que nos invita a reconocer el trastorno de la conducta alimentaria desde la empatía y la delicadeza.

Una historia que emociona y cautiva desde la primera página, gracias a la sensibilidad de sus palabras y a la belleza de sus ilustraciones.

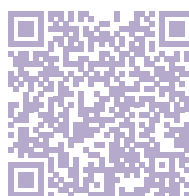
*Mi reflejo* forma parte de la serie «Salud mental» que comenzó con *Mi guardiana*, un álbum ilustrado de las mismas autoras que trata con sensibilidad el trastorno de ansiedad.

Destaca la importancia de escuchar, acompañar y cuidar las emociones de los niños y niñas.

**Su mensaje, universal, declara que la infancia debe ser un lugar seguro y de máxima prioridad**



Escritora: Azahara Castillo  
 Ilustradora: Maite García Lliso  
 ISBN (ES): 9788410438330  
 ISBN (EN): 9788410438354  
 Edad: +4 años  
 Formato: Tapa dura  
 PVP: € 19,95 - \$ 19,95



### Temas claves

Salud mental, desorden alimenticio, TCA, anorexia, bulimia, trastorno de la alimentación, salud infantil, mental health, autoestima, miedos, ansiedad, TCA infantil, alimentación infantil, distorsión física, autocuidado, emociones, bienestar, autoestima, aceptación



## Material didáctico para trabajar en el aula

CUENTO DE LUZ

Para trabajar *Mi reflejo* en el aula podemos centrarnos en las emociones, la autoestima, el autocuidado y la alimentación saludable.



### Cómo me siento

El alumnado dibujará cómo se siente «por dentro» con colores y palabras (triste, confuso, alegre, animado, cansado...) y posteriormente lo asociará a situaciones cotidianas (batallas con la comida, vestirse, mirarse al espejo, etc.).

### Una lista de cuidados y hábitos de bienestar

Se realizará una lluvia de ideas para descubrir «acciones de autocuidado», como pueden ser: dormir bien, comer con calma, conversar cuando algo nos preocupa, pedir ayuda...

Así se vinculará la historia con hábitos concretos enfocados al bienestar general.

### El mural de la autoestima

Se construirá un mural de afirmaciones positivas para fortalecer la autoestima, la escucha activa y la creación de un espacio seguro y positivo en el aula.

Cada estudiante inventará una frase amable para decirse a sí mismo («Cuido mi cuerpo», «Me respeto», «Puedo pedir ayuda», etc.) y, posteriormente, las pasarán al mural con distinta tipografía y colores.

