



## **Infancia interrumpida**

Cómo el trauma en la infancia condiciona tu salud y tu vida adulta, y cómo puedes sanarte

---

Autor: Jackson Nakazawa, Donna

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484458371

Páginas: 352

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

---

PVP: 16,00 €

---

Haber sobrevivido a traumas durante la infancia te hace más fuerte, pero es posible que años después tu salud se vea deteriorada. A esta conclusión ha llegado el estudio sobre Experiencias Adversas en la Infancia (EAI), que pone de manifiesto una relación científica incuestionable entre diversas adversidades de la infancia y la aparición de trastornos físicos y mentales en la vida adulta.

Los científicos ya conocen la huella bioquímica que pueden dejar en nuestro cerebro las discusiones crónicas de nuestros progenitores, su divorcio, una muerte en la familia, sufrir acoso escolar o novatadas o criarse con un padre o madre hipercrítico, alcohólico o enfermo mental. Estos traumas pueden conducir a diversos problemas de salud, como trastornos cardíacos, cáncer, enfermedades autoinmunes, fibromialgia y depresión. También sientan las bases de cómo serán nuestras relaciones con los demás, incluidas las de pareja, y de lo bien o mal que criaremos y protegeremos a nuestros propios hijos.

En un lenguaje accesible y cargado de sensibilidad, *Infancia interrumpida* nos desvela el camino de la recuperación y nos enseña, a través de testimonios reales, a reiniciar nuestra propia biología y ayudarnos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos a sanar las heridas del pasado.