

# NOTA DE PRENSA

Barcelona, 2026

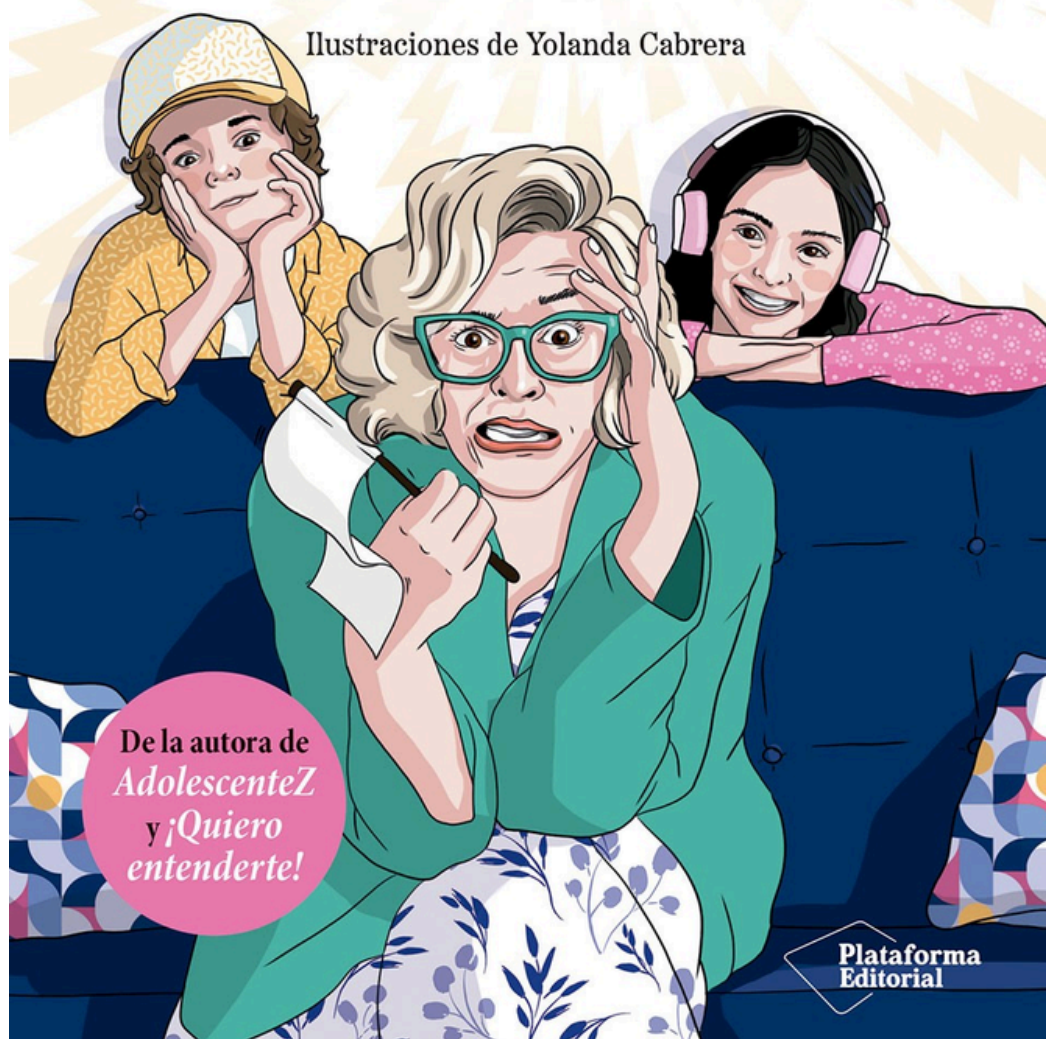
Diana Al Azem

# Madres QUEMADAS

Cómo cuidar sin arder en silencio

Prólogo de Laura Baena, @malasmadres

Ilustraciones de Yolanda Cabrera



Para más información o coordinar publicaciones en prensa, no dudéis en contactar con nosotros:

[prensa@plataformaeditorial.com](mailto:prensa@plataformaeditorial.com)  
934 94 79 99

# Madres quemadas

## Diana Al Azem

### Cómo cuidar sin arder en silencio



Lejos de lo que vemos en las redes o en las revistas, la madre perfecta no existe. 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. 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 llamada a la positividad, una mano tendida, un espejo amable y un empujoncito para recordarte que ser madre no significa dejar de ser persona ni hacerlo todo perfecto. Diana Al Azem, madre y experta en educación y adolescencia, comparte herramientas de supervivencia como la flexibilidad, el permiso de errar y la ternura hacia una misma.

### FICHA TÉCNICA

**Encuadernación:** Rústica

**Formato:** 140 x 220 mm

**Temática:** Desarrollo personal

**Publicación:** 4 de febrero de 2026

**ISBN:** 979-13-87813-71-0

**Páginas:** 224 | **Precio:** 20 €

Disponible en e-book.

**Según un informe de Save the Children (2023), el 66% de las madres españolas declaran sentirse "desbordadas emocionalmente" por la crianza. Este libro conecta directamente con esa experiencia silenciosa, y la transforma en un espacio de comprensión, apoyo y empoderamiento.**

### SOBRE LA AUTORA

DIANA AL AZEM (1977), es profesora, escritora y fundadora de la plataforma Adolescencia positiva, donde acompaña a las familias a través de cursos y talleres. En 2022 fue nominada por los Premios Educa ABANCA como Mejor Docente en España y en 2023 publicó, con Plataforma Editorial, *AdolescenteZ de la A a la Z. Aprende a vivir y a disfrutar la adolescencia positiva*, con enorme éxito tanto en medios de comunicación como entre el público, y en 2024 *¡Quiero entenderte!: Claves para comprender y manejar (de forma positiva) el nuevo paradigma de la adolescencia*. También ha publicado, en 2025 en coautoría con Miriam Al Adib, *Cuando la cigüeña empezó a ver porno*, y varias novelas románticas como *Cardamomo* (2016).



**DIANA AL AZEM**