

# 🧠 Criar con ❤️ Ciencia y Corazón

Estrategias Positivas para Padres de  
Niños de 5 a 12 Años

**Ciencia con alma, crianza con intención**  
*Un equilibrio entre teoría respaldada por evidencia  
y la sensibilidad emocional que requiere la crianza*



Dr. Juan González Ferrer  
Doctor en psicoterapia Familiar y de Pareja

**Dedicado a todos aquellos padres que asumen el reto de criar a sus hijos en tiempos difíciles. “Porque criar no es solo educar, sino acompañar con ciencia y corazón el viaje único de cada niño hacia su mejor versión.”**

© (copyright)  
Primera edición 2025

**Centro de  
Terapia  
Psicológica  
Familiar**

Visita nuestro sitio  
Web escaneando  
el código QR



**CIENCIA Y  
CORAZÓN**

PSICOLOGÍA QUE UNE CONOCIMIENTO,  
FE Y TRANSFORMACIÓN HUMANA

**Talleres para  
Parejas**

“Enseñamos el Arte  
de vivir en Pareja”

Visita nuestro sitio  
Web escaneando  
el código QR



<https://cienciaycorazon.com/>

**“Donde la Ciencia Comprende y el Corazón Sana”**

Todos los derechos reservados.

Prohibida la reproducción de cualquier  
parte del libro sin permisos del autor.



# ÍNDICE DE CONTENIDO

## Prólogo

- Una nota personal: Ciencia con alma, crianza con intención
- Datos sobre el autor del libro
- Cómo usar este libro: Guía para padres, cuidadores y profesionales
- Estructura del libro
- Este libro no pretende juzgar ni imponer

## Introducción:

- Un puente entre el conocimiento y el corazón
- ¿Qué encontrarás en estas páginas?

---

## Parte I: FUNDAMENTOS DE UNA CRIANZA CON CIENCIA Y CORAZÓN

### 1. Crianza Consciente en el Siglo XXI

- El reto y la belleza de criar hoy
- Del autoritarismo al acompañamiento respetuoso
- Mitos comunes y realidades respaldadas por evidencia
- Frases para reflexionar
- Referencias bibliográficas

### 2. El Cerebro en Desarrollo

- Etapas clave del neurodesarrollo (5 a 12 años)
- Regulación emocional y función ejecutiva
- Implicaciones prácticas en el día a día
- Caso clínico 1: Mateo, el niño que nada lo calma
- Caso Clínico 2: “¿Por qué no entiende?”
- Frases para reflexionar
- Referencias bibliográficas

### 3. Vínculo Seguro: La Base de Todo

- Tipos de Apego: ¿Qué Son y Cómo se Manifiestan en los Niños?
- Apego seguro y su impacto a largo plazo
- Cómo se construye y cómo se repara el vínculo

- La presencia emocional como herramienta de crianza
- Caso clínico 1: Valeria, 10 años — “No me escucha”
- Caso clínico 2: Rodrigo, 6 años — “El niño que no se acercaba”
- Ejercicio práctico 1: Reconectando el vínculo
- Ejercicio Práctico 2: “Escucha Reflejo, No Reacción”
- Ejercicio Práctico 3: “El Tarro del Cariño Diario”
- Ejercicio Práctico 4: “Conexión a Través del Cuerpo”
- Frases para reflexionar
- Referencias bibliográficas

---

## **Parte II: ESTRATEGIAS POSITIVAS BASADAS EN LA EVIDENCIA**

### **4. Disciplina Positiva que Educa y Conecta**

- Qué es y qué no es la disciplina positiva
- El equilibrio entre límites firmes y conexión emocional
- Estrategias para manejar el mal comportamiento con respeto
- Ejemplo práctico
- Caso clínico: “De los gritos al entendimiento: Martín, 9 años, y su madre redescubriendo la conexión”
- Caso Clínico: “¡Porque yo lo digo y punto!”
- Ejercicio para padres: Tu guía de “límites con conexión”
- Ejercicio 1: El semáforo de las emociones
- Ejercicio 2: El contrato de soluciones
- Frases para reflexionar
- Referencias bibliográficas

### **5. Comunicación Asertiva en la Familia**

- Escucha activa, validación emocional y mensajes yo
- Cómo hablar para que escuchen y cómo escuchar para que hablen
- Modelando el respeto mutuo
- 3 Ejemplos prácticos

- Caso clínico: “Del grito a la conexión: Cómo Marta transformó la comunicación en su hogar”
- Ejercicio práctico 1: Ejercicio: Diario de Comunicación Asertiva
- Ejercicio práctico 2: Práctica del “mensaje en yo”
- Ejercicio práctico 3: La escucha del espejo
- Frases para reflexionar
- Referencias bibliográficas

## **6. Fomentar la Autonomía sin Perder la Autoridad**

- Tareas, responsabilidades y participación en casa
- Motivación intrínseca vs. extrínseca
- Cómo acompañar el desarrollo de la autoestima saludable
- Caso clínico 1: “Del miedo al error a la alegría de intentar: La historia de Rodrigo”
- Caso clínico 2: “Soltar para que crezca: Cómo Valentina ganó confianza paso a paso”
- Ejercicio para padres: Diario de Responsabilidad Compartida
- Ejercicio práctico 1: La elección controlada
- Ejercicio práctico 2: El mapa de habilidades
- Frases para reflexionar
- Referencias bibliográficas

## **7. Gestión Emocional en Niños (y en Padres)**

- Identificar, nombrar y regular emociones
- Herramientas prácticas: frascos de calma, mapas emocionales, semáforos y más
- Autorregulación parental: cómo nos gestionamos para guiar
- Caso Clínico 1: “De los gritos a la calma: Camila y el poder del rincón seguro”
- Caso Clínico 2: “Mateo y el semáforo emocional: Aprendiendo a frenar la tormenta interior”
- Caso Clínico 3: “Valeria y la magia de equivocarse: Aprendiendo que fallar no es fracasar”
- Ejercicio 1: El Diario de las Emociones

- Ejercicio 2: Tiempo Fuera Positivo (Espacio de Calma)
- Ejercicio 3: Escucha con el Corazón (Validación Emocional Activa)
- Frases para reflexionar
- Referencias bibliográficas

---

## **Parte III: DESAFÍOS FRECUENTES Y CÓMO ENFRENTARLOS**

### **8. Manejo de Conflictos y Rivalidad entre Hermanos**

- El origen natural del conflicto
- Intervenciones que no refuerzan la competencia
- Ejemplo 1: Cuando el hermano rompe lo que no es suyo
- Ejemplo 2: Cuando uno acusa al otro de haberle pegado
- Ejemplo 3: Cuando uno interrumpe o invade el juego del otro
- Ejemplo 4: Cuando uno de los hijos provoca al otro intencionalmente
- Ejemplo 5: Cuando el padre escucha gritos desde el cuarto
- Fomentar cooperación y resolución de conflictos
- Caso clínico 1: “El mediano invisible”
- Caso clínico 2: “El campeón desplazado”
- Ejercicio en casa 1: “El juego del acuerdo”
- Ejercicio en casa 2: “Mi turno, tu turno”
- Ejercicio en casa 3: “Lo que me gusta de ti”
- Frases motivadoras
- Referencias bibliográficas

### **9. Crianza en la Era Digital**

- Pantallas, videojuegos y redes: uso saludable vs. uso problemático
- 5 Ejemplos prácticos
- Neurociencia del tiempo en pantalla
- Establecer límites sin generar luchas de poder
- Caso clínico 1: “El niño que vivía en su tablet”
- Caso clínico 2: “La niña atrapada en las redes”
- Caso clínico 3: “El gamer sin freno”

- Ejercicio en casa: “El semáforo digital”
- Ejercicio práctico 1: “Menú de Actividades Offline”
- Ejercicio práctico 2: “Día sin pantallas con propósito”
- Frases inspiradoras
- Referencias bibliográficas

## **10. Cuando la Crianza se Vuelve Difícil**

- Niños con necesidades especiales, diagnósticos o trauma
- Ejemplo 1: Niño con Trastorno de Ansiedad
- Ejemplo 2: Niño con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)
- Ejemplo 3: Niño con antecedentes de trauma o negligencia temprana
- Ejemplo 4: Niño con Trastorno del Espectro Autista (TEA)
- Ejemplo 5: Niño con síntomas depresivos o retraimiento social
- Ejemplo 6: Niño con problemas graves de conducta o explosividad emocional
- Burnout parental y autocuidado con sentido
- Cuándo pedir ayuda: señales de alerta y recursos disponibles
- Caso clínico 1: “La familia que encontró fuerza en la vulnerabilidad”
- Caso clínico 2: “El niño que no podía confiar”
- Caso clínico 3: “El silencio detrás del rendimiento”
- Caso clínico 4: “La conexión más allá de las palabras”
- Caso clínico 5: “El niño que se estaba apagando”
- Ejercicio para padres 1: “Mi plan de autocuidado”
- Ejercicio para padres 2: “Mis expectativas realistas”
- Ejercicio para padres 3: “Mapa de redes de apoyo”
- Frases para reflexionar
- Referencias bibliográficas

## **Parte IV: CREAR UNA CRIANZA CON SIGNIFICADO**

### **11. Valores Familiares y Propósito en la Crianza**

- ¿Qué clase de adultos queremos criar?
- Crianza basada en valores vs. crianza reactiva
- Ejemplo 1: La desobediencia
- Ejemplo 2: El uso excesivo de pantallas
- Ejemplo 3: Las calificaciones escolares
- Coherencia entre lo que decimos y hacemos
- Caso clínico 1: “Los hijos que no obedecían”
- Caso clínico 2: “La casa del ‘porque sí’”
- Caso clínico 3: “Entre el castigo y la culpa”
- Ejercicio 1: Definiendo los valores familiares
- Ejercicio 2: El espejo de nuestros valores
- Ejercicio 3: Decisiones con propósito
- Frases para reflexionar
- Referencias bibliográficas

## **12. Rituales, Conexión y Memorias que Quedan**

- Rutinas con sentido: conexión diaria
- Cómo crear momentos significativos en lo cotidiano
- Cómo aplicar los principios en la familia
- El legado emocional que dejamos
- Caso clínico 1: “Conectando en minutos que importan”
- Caso clínico 2: “Cuando las emociones tienen un rincón”
- Caso clínico 3: “Sábados de sabor y palabras”
- Ejercicio 1: Diario de Conexión
- Ejercicio 2: El ritual que creamos juntos
- Ejercicio 3: Caja de recuerdos positivos
- Frases para reflexionar
- Referencias bibliográficas

## **Conclusión: Criar con Ciencia y Corazón, un Camino de Amor y Aprendizaje**

- El complejo reto de la crianza
- Lo esencial que hemos visto
- Una invitación final
- Reflexión para el camino
- Recursos para seguir aprendiendo
- Agradecimientos

- Referencias finales

## **Epílogo: Sembrando Esperanza, El legado de la crianza consciente**

- La crianza como un acto de esperanza
- Frase final

---

## **Apéndices**

- A. Herramientas prácticas para el hogar (guías, tarjetas emocionales, contratos familiares, diario de conexión familiar y el semáforo digital)
- B. Lecturas y recursos recomendados
- C. Glosario de términos clave en crianza, psicología y neurodesarrollo
- D. Referencias científicas y bibliografía por capítulo

# PRÓLOGO



---

## ❖ Una nota personal: Ciencia con alma, crianza con intención

Hay libros que se escriben desde la razón, y otros desde el corazón. Este libro nace desde ambos lugares.

Durante más de dos décadas he caminado junto a familias que buscan criar mejor, amar más conscientemente y construir vínculos sólidos con sus hijos. He visto de cerca la angustia de padres que, a pesar de su amor inmenso, se sienten desbordados, frustrados o culpables. También he visto el poder de una madre que aprende a regular su propio enojo para enseñar con calma, o de un padre que decide mirar más allá del mal comportamiento y conectar con la emoción que lo provoca.

Mi propósito con este libro no es darte un listado de reglas inflexibles ni una fórmula mágica para “tener hijos perfectos”. No existen hijos perfectos. No existen padres perfectos. Pero sí existe la posibilidad de una crianza más consciente, informada y afectiva. Una crianza que no nace del miedo o la costumbre, sino de la

comprensión profunda de cómo piensan, sienten y se desarrollan nuestros hijos. **Una crianza con ciencia, pero también con alma.**

Porque la ciencia nos da las bases. Nos permite entender el cerebro infantil, los efectos del apego, la importancia de la regulación emocional, los beneficios de la disciplina positiva. Pero es el corazón el que nos permite mirar con compasión, conectar, contener, y reparar. **Educar no es dominar, es acompañar. No es corregir desde el castigo, sino guiar desde el vínculo.**

Es posible criar con límites claros y a la vez con ternura. Es posible educar sin gritos, sin premios ni castigos excesivos, sin perder la autoridad. Y sobre todo, es posible hacerlo **sin perder la cabeza... ni el corazón.**

Este libro está escrito para ayudarte a lograrlo.

---

#### ✍ Datos sobre el autor del libro

El Dr. Juan González Ferrer, es Licenciado en Psicología, Maestro en Ciencias de la Familia, Maestro en Terapia Familiar y Doctor en Psicoterapia de Pareja. Durante más de 20 años ha trabajado con familias y parejas en crisis, acompañando procesos de sanación, restauración del diálogo y transformación emocional. Ha escuchado cientos de historias reales que, como la tuya, están llenas de dolor, amor y deseo de hacerlo mejor. Además de su experiencia clínica, tiene un matrimonio de 32 años y es padre de tres hijos ya adultos y abuelo de un hermoso niño de casi tres años.

---

#### ❖ Cómo usar este libro: Guía para padres, cuidadores y profesionales

Este libro está pensado especialmente para padres, madres, abuelos, cuidadores, educadores y profesionales de la salud mental o educativa que deseen comprender y acompañar con mayor efectividad a los niños en la etapa de 5 a 12 años. No necesitas tener formación en psicología para beneficiarte de su

contenido, pero si la tienes, también hallarás herramientas útiles y enfoques clínicamente validados.

♦ **Estructura del libro:**

El contenido está organizado en cuatro grandes partes:

- 1. Fundamentos teóricos y emocionales de una crianza equilibrada**, para entender mejor cómo funciona el cerebro infantil y por qué los niños hacen lo que hacen.
- 2. Estrategias prácticas basadas en evidencia**, que puedes aplicar en casa de forma concreta, flexible y adaptada a tu realidad.
- 3. Desafíos comunes de esta etapa** —como los conflictos entre hermanos, el uso de pantallas, o la gestión emocional— con sugerencias claras para afrontarlos.
- 4. Un cierre enfocado en el sentido profundo de la crianza**, en tus valores y en el legado emocional que deseas construir.

♦ **Estilo accesible y empático:**

Cada capítulo incluye explicaciones sencillas de teorías complejas, ejemplos prácticos y reales, y en muchos casos, casos clínicos extraídos de la experiencia terapéutica, adaptados para preservar la confidencialidad, pero manteniendo su valor pedagógico y emocional.

♦ **Puedes leerlo de principio a fin, o por capítulos según tus intereses actuales.**

Si hoy necesitas ayuda con los berrinches, ve al capítulo sobre regulación emocional. Si mañana te inquieta el uso del celular, visita la sección sobre crianza digital. El libro está diseñado para acompañarte en cada etapa.

♦ **Incluye recursos útiles:**

Al final encontrarás apéndices con guías rápidas, herramientas prácticas, ejercicios familiares, y recomendaciones de libros,

podcasts o recursos digitales complementarios.

---

❖ **Este libro no pretende juzgar ni imponer.** Cada familia es distinta, cada niño único. Mi invitación es a que leas con apertura, reflexiones con honestidad, y apliques lo que resuene contigo y con tu estilo de crianza.

Estoy convencido de que cada pequeño cambio que haces desde la conciencia y el amor, tiene un gran impacto en la vida de tu hijo. Y si este libro puede ser una brújula para ti en ese proceso, habrá cumplido su propósito.

***Gracias por confiar, por crecer y por criar con ciencia y corazón.***

**Dr. Juan González Ferrer**

Psicólogo Clínico, Maestro en Ciencias de la Familia  
Maestro y Doctor en Psicoterapia Familiar y de Pareja  
Psicoterapeuta con más de 20 años acompañando a Familias

# INTRODUCCIÓN



---

**“Criar a un niño no es moldear un objeto, sino acompañar el florecimiento de una vida.” – Dr. Juan González Ferrer**

Criar a un hijo en el mundo actual es, sin duda, una de las tareas más complejas y, al mismo tiempo, más significativas de la vida. Cada etapa del desarrollo infantil presenta sus propios retos, pero el periodo entre los 5 y los 12 años —la llamada “edad intermedia”— puede ser particularmente desafiante. Es una etapa de transición silenciosa, donde ya no son tan pequeños, pero tampoco adolescentes; donde se forjan valores, hábitos, identidad y habilidades sociales que marcarán el rumbo de su adolescencia y adultez.

**Muchos padres llegan a consulta preguntando:**

“¿Lo estoy haciendo bien?”,

“¿Por qué mi hijo me reta tanto?”,

“¿Cómo puedo ayudarlo sin perder la paciencia... o la esperanza?”

Este libro nació justamente para responder a esas inquietudes.

### ◆ Un puente entre el conocimiento y el corazón

“**Criar con Ciencia y Corazón**” es mucho más que un manual de consejos. Es una guía fundamentada en más de 20 años de experiencia clínica como psicoterapeuta familiar, acompañando a cientos de familias en momentos de confusión, cansancio, conflicto... y también de transformación. He sido testigo de cómo madres, padres y cuidadores, con las herramientas adecuadas, pueden crear cambios profundos, sostenibles y amorosos en la vida de sus hijos.

Este libro nace del deseo de unir **la evidencia científica más actual sobre desarrollo infantil, neurociencia y psicología positiva, con la empatía, sensibilidad y respeto que merecen tanto los niños como los padres**. Porque criar no es simplemente aplicar técnicas, sino comprender procesos, desarrollar la conciencia y conectar emocionalmente con nuestros hijos.

### ❖ ¿Qué encontrarás en estas páginas?

A lo largo de este libro, te ofrezco:

- **Modelos de crianza positiva** basados en autores y enfoques reconocidos como Jane Nelsen, Daniel Siegel, Ross Greene, Laura Markham, entre otros.
- **Principios sólidos**, como el respeto mutuo, la empatía, la disciplina firme pero amable, el vínculo afectivo seguro, y la validación emocional.
- **Estrategias prácticas** para el día a día: cómo establecer límites, regular emociones, fomentar la responsabilidad, resolver conflictos, mejorar la comunicación y mucho más.
- **Ejemplos cotidianos** de situaciones reales que enfrentan padres de niños de 5 a 12 años.

- **Casos clínicos reales**, cuidadosamente seleccionados y adaptados, que muestran cómo se aplican estas estrategias en la vida real.
- **Reflexiones personales y ejercicios prácticos** para ayudarte a crecer como padre o madre, sin perder tu equilibrio emocional en el proceso.

### **Este libro es para ti si...**

- Te sientes agotado o frustrado, pero no quieres rendirte.
- Buscas una guía clara pero humana, que no juzgue sino acompañe.
- Deseas formar hijos emocionalmente sanos, responsables, empáticos y autónomos.
- Quieres educar con firmeza, pero sin gritos ni castigos destructivos.
- Te importa tanto el “qué” como el “cómo”: no solo que tu hijo obedezca, sino que aprenda a pensar, sentir y actuar con integridad.

La crianza no es una ciencia exacta, pero sí puede estar informada por la ciencia. No es una receta única, pero sí puede guiarse por principios universales. Y sobre todo, **es un camino que se transita mejor con información, amor y conciencia**.

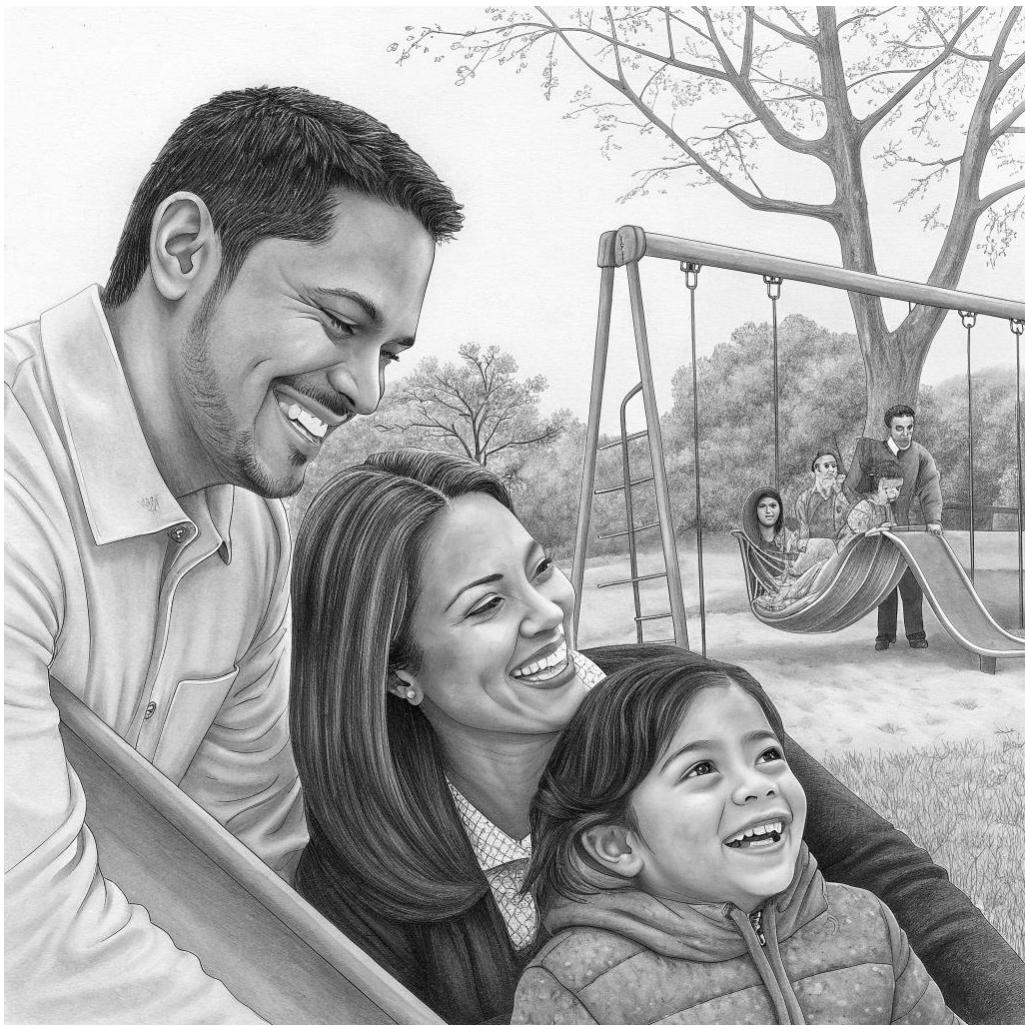
Si estás leyendo estas páginas, ya diste el paso más importante: **te importa tu hijo, y estás dispuesto a crecer junto a él**. Mi compromiso es acompañarte en ese camino con lo mejor que puedo darte: conocimiento, experiencia, humanidad y una profunda fe en que sí se puede criar con ciencia y con corazón.

**Bienvenido a este viaje.**

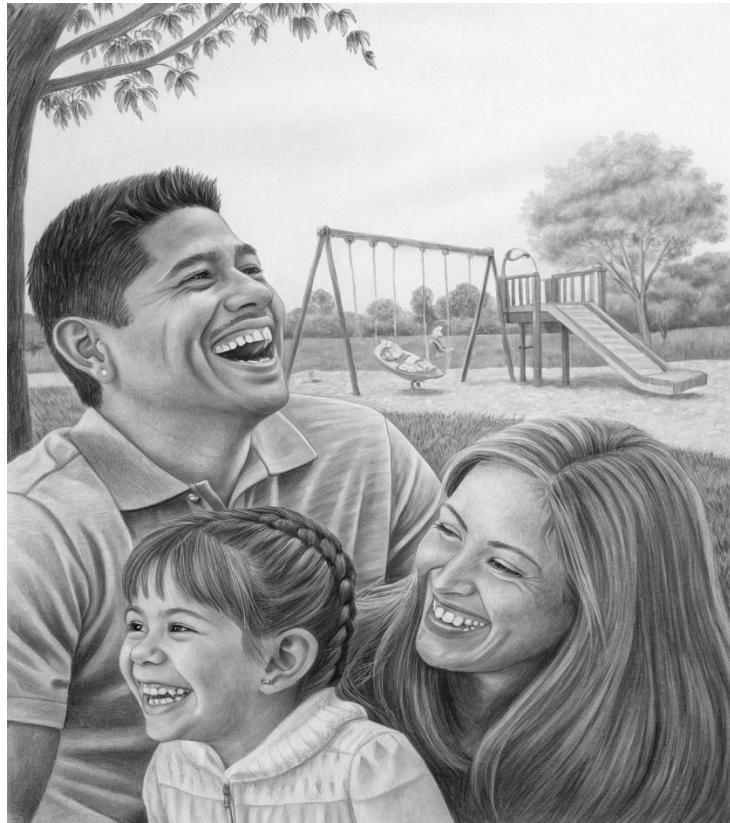
**Dr. Juan González Ferrer**

Doctor en Psicoterapia Familiar y de Pareja, Psicoterapeuta con más de 20 años acompañando a familias

# **Parte I: Fundamentos de una Crianza con Ciencia y Corazón**



# Capítulo 1: Crianza Consciente en el Siglo XXI



---

## ❖ El reto y la belleza de criar hoy

Criar a un niño hoy no es lo mismo que criar hace 30 o 50 años. Vivimos en una era de cambios vertiginosos: avances tecnológicos, transformaciones sociales, nuevas configuraciones familiares, desafíos de salud mental, y una sobrecarga de información que a veces, en lugar de orientar, abruma.

Los padres del siglo XXI enfrentan presiones externas —como la economía, el tiempo limitado, la competencia académica— y tensiones internas —como la culpa, el miedo a equivocarse o las dudas sobre cuál es el mejor enfoque—. A diferencia de generaciones anteriores, los padres de hoy no solo quieren que sus hijos “se porten bien”; **quieren formar seres humanos empáticos, responsables, resilientes y emocionalmente sanos.**

La buena noticia es que también contamos con más recursos que nunca. La psicología del desarrollo, la neurociencia afectiva y los modelos contemporáneos de crianza positiva nos ofrecen respuestas, estrategias y herramientas basadas en evidencia. **Ya no estamos criando “a ciegas”.**

Pero incluso con todo ese conocimiento, criar sigue siendo un acto profundamente humano. Un arte imperfecto que se hace con amor, ensayo y error, y mucha presencia emocional. Porque criar no es solo formar a un niño; **es transformarnos nosotros también en el proceso.**

---

### ❖ Del autoritarismo al acompañamiento respetuoso

Durante décadas, la crianza estuvo dominada por el modelo **autoritario**: “Se hace lo que digo porque yo soy el adulto”. Se valoraba la obediencia por encima del entendimiento, y la disciplina se centraba en el castigo. Aunque muchas veces con buenas intenciones, este enfoque solía producir miedo, resentimiento o desconexión emocional.

Hoy sabemos que los extremos no son sostenibles. Ni el autoritarismo que aplasta la autonomía, ni el permisivismo que renuncia al límite. La alternativa que hoy promovemos desde la psicoterapia infantil y familiar es el **acompañamiento respetuoso**: una forma de educar con firmeza, pero también con empatía; con estructura, pero también con conexión emocional.

Autores como **Jane Nelsen** (Disciplina Positiva), **Daniel Siegel** y **Tina Payne Bryson** (Crianza con cerebro), y **Laura Markham** (Crianza sin dramas) han mostrado que es posible ser autoridad sin ser autoritario, y que los niños aprenden mejor cuando se sienten seguros, respetados y comprendidos.

El acompañamiento respetuoso implica:

- Escuchar activamente antes de reaccionar.

- Validar las emociones del niño sin ceder a conductas inadecuadas.
- Enseñar habilidades y valores, no solo imponer consecuencias.
- Ser modelo de regulación emocional, empatía y comunicación asertiva.

**“No se trata de criar hijos que obedezcan por miedo, sino que actúen por convicción”.** — Dr. Juan González Ferrer

---

### ❖ **Mitos comunes y realidades respaldadas por evidencia**

A lo largo de mi trabajo como terapeuta familiar, me he encontrado con creencias profundamente arraigadas que, aunque comprensibles, pueden entorpecer la crianza positiva. A continuación, expongo algunos de los más comunes, contrastados con lo que hoy sabemos desde la ciencia:

---

#### X Mito 1: “Si no lo castigo, nunca aprenderá.”

✓ **Realidad:** El castigo puede detener momentáneamente una conducta, pero no enseña habilidades ni valores. Lo que enseña es a evitar al adulto, mentir o temer equivocarse. Las consecuencias lógicas, la reparación del daño y la reflexión guiada son más efectivas y duraderas (Nelsen, 2013; Siegel & Bryson, 2014).

---

#### X Mito 2: “Los niños deben obedecer sin cuestionar.”

✓ **Realidad:** Enseñar obediencia ciega puede ser riesgoso. Es más saludable criar niños que piensen, que hagan preguntas, que aprendan a evaluar situaciones por sí mismos. La obediencia sin pensamiento crítico no es virtud; puede convertirse en vulnerabilidad social o emocional (Markham, 2015).

---

### X Mito 3: “Siempre se ha hecho así y funcionó.”

✓ **Realidad:** Muchas prácticas del pasado eran lo que había disponible en su momento. Hoy sabemos más sobre el desarrollo cerebral, el trauma infantil, la importancia del apego seguro y la regulación emocional. Aferrarnos a lo antiguo por costumbre puede cerrar la puerta al crecimiento (Siegel & Bryson, 2020).

---

### X Mito 4: “Educar con respeto es ser blando.”

✓ **Realidad:** Educar con respeto no es ceder a todo. Es sostener límites con firmeza, pero sin violencia. La firmeza sin amabilidad se convierte en control. La amabilidad sin límites se vuelve permisividad. El equilibrio es lo que realmente educa (Gottman et al., 1997).

---

### X Mito 5: “Las emociones son debilidad.”

✓ **Realidad:** Las emociones son mensajes, no amenazas. Un niño que sabe identificar y expresar lo que siente tiene más herramientas para la vida. Su salud mental será más fuerte. Reprimir emociones no las elimina; las desplaza o intensifica (Goleman, 1995; Cozolino, 2014).

---

Criar en el siglo XXI implica **reaprender, cuestionar creencias**, y sobre todo, **elegir conscientemente cómo queremos educar a nuestros hijos**. No se trata de hacerlo perfecto, sino de hacerlo con intención.

Este capítulo es solo el inicio de un recorrido hacia una crianza más consciente, efectiva y amorosa. En los próximos capítulos, exploraremos cómo aplicar estos principios en la práctica diaria, desde cómo establecer límites hasta cómo fomentar la autoestima, regular emociones y afrontar los desafíos modernos como el uso de pantallas o los conflictos entre hermanos.

**Porque sí, criar es un reto... pero también una oportunidad irrepetible de transformación mutua.**

#### \* Frases para reflexionar

**“La crianza no se trata de moldear niños perfectos, sino de acompañarlos a ser plenamente humanos.” — Dr. Juan González Ferrer**

**“Cuando un niño se siente seguro, no necesita portarse mal para ser visto.” — Jane Nelsen**

**“Tu voz interior como padre se convierte en la voz interior de tu hijo.” — Peggy O'Mara**

---

#### ◀ Referencias bibliográficas

- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
- Gottman, J., Katz, L. F., & Hooven, C. (1997). *Meta-Emotion: How Families Communicate Emotionally* (*Meta emoción: cómo se comunican emocionalmente las familias*). Lawrence Erlbaum Associates.
- Markham, L. (2015). *Peaceful Parent, Happy Kids: How to Stop Yelling and Start Connecting* (*Padres pacíficos, niños felices: cómo dejar de gritar y empezar a conectar*). TarcherPerigee.
- Nelsen, J. (2013). *Disciplina positiva*. Editorial Oniro.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2014). *El cerebro del niño: 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo*. Editorial Alba.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2020). *Disciplina sin lágrimas*. Editorial Alba.
- Cozolino, L. (2014). *The Neuroscience of Human Relationships* (*La neurociencia de las relaciones humanas*). W. W. Norton & Company.

## Criar con Ciencia y Corazón

*"Crianza con intención y basada en evidencia es posible. Aprende cómo equilibrar sensibilidad emocional y prácticas efectivas para el desarrollo integral de tus hijos. **No te quedes con la introducción: compra el libro completo y descubre cómo criar con ciencia y corazón cada día."***

Visita nuestra tienda virtual para comprar el libro completo en formato digital y descargable siguiendo el enlace:

**<https://cienciaycorazon.com/tienda-de-libros>**

O escanea el código QR

