



*Becky Kennedy*

### **Educar sin miedo:**

Este libro invita a los padres a repensar profundamente la relación con sus hijos, proponiendo dejar atrás los modelos tradicionales de crianza basados en la autoridad rígida o la permisividad extrema. En su lugar, plantea la importancia de construir un vínculo familiar sólido a través de la empatía, el respeto y la coherencia en las acciones diarias.

El texto ofrece estrategias prácticas para afrontar situaciones cotidianas como las rabietas, la frustración, el sueño infantil y el autocuidado parental, siempre priorizando la comprensión de las emociones que subyacen a cada comportamiento. Se destaca la necesidad de anticiparse a los conflictos y de centrarse en las causas de las conductas, más que en los síntomas, promoviendo así una crianza preventiva y consciente.

Además, el libro subraya la diferencia entre amar y sobreproteger: mientras el amor y el contacto físico son necesidades fundamentales para el desarrollo emocional, la sobreprotección puede limitar la autonomía de los niños. Se promueve una autoridad basada en el respeto y la colaboración, donde los límites se establecen desde la presencia y la confianza, no desde la imposición.

Finalmente, *Educar sin miedo* se convierte en una guía para fomentar la resiliencia, la gestión emocional y la construcción de vínculos seguros, ofreciendo a las

familias recursos actuales y efectivos para acompañar el crecimiento de sus hijos en un entorno afectivo y respetuoso