

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS PÁG. 11

INTRODUCCIÓN PÁG. 19

CAPÍTULO 1 / **PÁG. 42**

¿Qué nos imposibilita conectar emocionalmente con los niños?

1. ¿Por qué nos cuesta sentir y dar voz a los niños?45
2. La influencia de nuestra infancia en cómo nos relacionamos con nuestros hijos y demás adultos.....52
3. El sentimiento de culpa nos desconecta..... 62
4. ¿Cómo podemos utilizar las relaciones como oportunidades para aprender, mejorar y sanar?66

Las cuatro raíces de la crianza consciente

1. PRESENCIA: La importancia de nuestra presencia, mirada y atención 77
2. VALIDAR: La importancia de validar las emociones, sentimientos y necesidades de los niños, para una buena autoestima y seguridad 85
3. NOMBRAR: La importancia de nombrar los hechos y lo que realmente sentimos 92
4. INTIMIDAD EMOCIONAL: La importancia de la comunicación emocional 100

Sintiendo al niño

1. Niños etiquetados: la sociedad que no deja que los niños sean niños 115
2. Las rabietas de los niños no son lo que parecen 121
3. ¿Cómo tolera la frustración tu hijo? 135
4. ¿Cómo podemos empoderar a nuestros hijos en momentos de conflicto? 140
5. Relación entre hermanos 151
6. Dejar de querer cambiarles: cuando validar, nombrar y estar presente parecen no ser suficiente 160

Criando un nuevo mundo

1. Una mirada crítica a los castigos, premios,
sobornos y amenazas167
2. 7 Reflexiones para dejar de imponer límites a los niños185
3. Control, Autoridad y uso del Poder versus
Complacencia, Libertad y Respeto193
4. Disciplina versus Libertad y Respeto202
5. Principios y Valores versus Reglas y Normas209

CONCLUSIÓN PÁG. 223

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA PÁG. 243

DATOS DE CONTACTO PÁG. 247