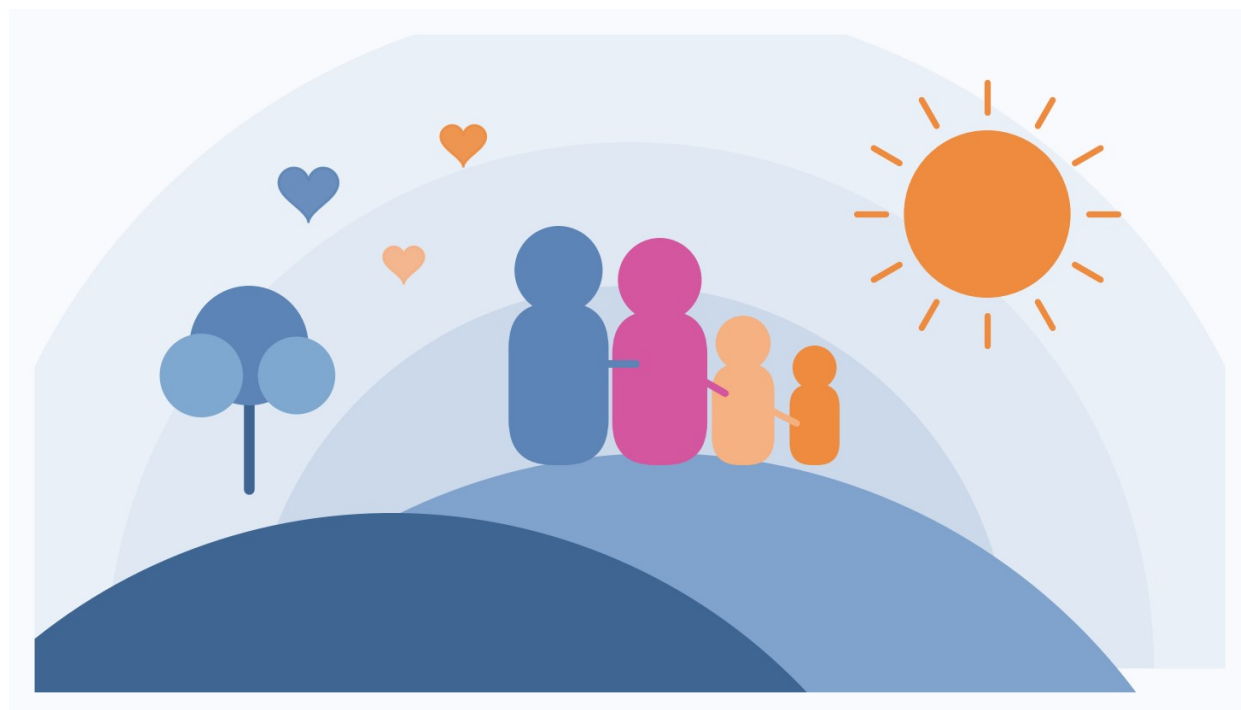


GUÍA DE CRIANZA PARA FAMILIAS

ESTOY AQUÍ

*Apego, límites y emociones: lo que hoy sabemos sobre acompañar a
nuestros hijos e hijas*



Madrid · 2026

Un regalo para las familias que confían en nosotras



Antes de empezar

Esta guía nace de las preguntas que nos hacéis cada semana en consulta. Preguntas como «¿le estoy consintiendo demasiado?», «¿cómo le pongo un límite sin gritar?», «¿está mal que llore tanto?» o, la más frecuente de todas, dicha casi siempre en voz baja: «¿lo estaré haciendo bien?».

No existe una familia perfecta, ni falta que hace. La investigación de las últimas décadas es muy clara en algo que resulta profundamente tranquilizador: lo que sostiene el desarrollo de un niño o una niña no es una crianza sin errores, sino una relación donde alguien se da cuenta de lo que le pasa, responde con calidez y, cuando algo se rompe, lo repara.

Hemos escrito estas páginas para acompañaros en ese camino. Encontraréis cuatro grandes bloques —el vínculo, los límites, las consecuencias y las emociones— y un último capítulo con lecturas para toda la familia. Todo lo que contamos está apoyado en estudios y revisiones actuales, cuyas referencias completas encontraréis al final, por si queréis profundizar.

No hace falta leerla de una sentada ni aplicarlo todo. Elegid una idea, probadla una semana y ved qué pasa en vuestra casa. Los cambios pequeños y sostenidos son los que de verdad transforman una relación.

Una cosa más, importante

Esta guía es un material divulgativo y de acompañamiento. No sustituye a una valoración individual: cada niño y cada niña tiene su propia historia, su temperamento y su contexto. Si algo de lo que leéis os resuena o os preocupa, hablemoslo.

Con cariño,
El equipo de Acadia



Lo que vais a encontrar

- 1 El vínculo que sostiene: hablemos de apego
- 2 Los límites: la otra cara del cuidado
- 3 Cuando el límite se rompe: consecuencias que enseñan
- 4 Acompañar las emociones sin apagarlas
- 5 Educación emocional en casa, día a día
- 6 Biblioteca para toda la familia
- 7 ¿Cuándo pedir ayuda?
- 8 Referencias

¿Por qué esta guía cita estudios?

Porque en crianza circulan muchos mensajes contradictorios, y algunos hacen daño. Cuando decimos «esto funciona» queremos poder decirlos también de dónde lo hemos sacado. Las citas aparecen entre paréntesis, así: (Madigan et al., 2024). Si alguna os interesa, pedídnosla y os la enviamos.



01

El vínculo que sostiene

Todo lo demás —los límites, las emociones, la comunicación— se apoya en esto. Empezamos por aquí porque, sin vínculo, ninguna técnica funciona.

¿Qué es el apego, en realidad?

El apego no es una moda educativa ni un estilo de crianza que se elige. Es un sistema biológico que traemos de fábrica: los bebés humanos nacen extraordinariamente inmaduros y su supervivencia depende de mantener cerca a alguien que les cuide. Por eso lloran cuando se separan, buscan brazos cuando se asustan y miran al adulto antes de decidir si algo es peligroso.

John Bowlby lo describió en los años sesenta y Mary Ainsworth lo demostró después en el laboratorio con la Situación Extraña. De ese trabajo salieron dos ideas que siguen siendo el corazón de todo lo que sabemos:

- **Base segura:** desde ti, sale a explorar el mundo. Un niño que se siente seguro se atreve a alejarse.
- **Refugio seguro:** a ti vuelve cuando se asusta, se cansa o algo le supera. Y en ti se recarga para volver a salir.

Fijaos en la paradoja, porque es preciosa y muy contraintuitiva: cuanto mejor le consolamos cuando nos necesita, más autónomo se vuelve. La seguridad no crea dependencia; la crea la inseguridad.

«No se trata de que nunca se sienta mal, sino de que nunca se sienta solo cuando se siente mal.»

Los patrones de apego

A partir de cómo responde habitualmente su figura de cuidado, cada niño desarrolla una estrategia para pedir ayuda. Estas estrategias se agrupan en cuatro patrones.



APEGO SEGURO

Protesta al separarse y se consuela al reencuentro.
Explora con confianza.
≈ 55 % de la población

APEGO EVITATIVO

Aparenta no necesitar.
Minimiza la expresión emocional para no molestar.
≈ 15 %

APEGO AMBIVALENTE

Alterna búsqueda y enfado.
Le cuesta calmarse y volver al juego.
≈ 10 %

APEGO DESORGANIZADO

Conductas contradictorias.
Aparece cuando la figura de apego asusta o es imprevisible. ≈ 15 %

Tres advertencias antes de seguir leyendo

- No son diagnósticos ni etiquetas. Describen una relación concreta, no la personalidad de vuestro hijo o hija.
- Un mismo niño puede tener un patrón distinto con cada figura de apego: la relación con cada persona se construye por separado.
- **No están escritos en piedra.** El apego se modifica a lo largo de la vida cuando cambian las experiencias relacionales. Esta es, probablemente, la mejor noticia de esta guía.

Los porcentajes de la ilustración son orientativos y proceden de estudios en población general; varían según la muestra y el instrumento utilizado (van IJzendoorn y Kroonenberg, 1988).

La clave se llama sensibilidad

Si tuviéramos que quedarnos con un solo ingrediente, sería este. La sensibilidad parental es la capacidad de darse cuenta de la señal del niño o la niña, interpretarla correctamente y responder a tiempo y de forma ajustada. Cuatro pasos: percibir, interpretar, responder, ajustar.

Lo que dicen los datos

El metaanálisis más amplio realizado hasta la fecha reunió 174 estudios y 22.914 díadas y encontró una asociación consistente entre la sensibilidad de la persona cuidadora y la seguridad del apego, con un tamaño de efecto moderado ($r = .25$). El dato se mantuvo tanto en madres



como en padres (Madigan et al., 2024).

Una revisión paraguas posterior, que integró 17 metaanálisis, confirmó además que la sensibilidad se relaciona no solo con el apego ($r = .25$), sino también con el desarrollo cognitivo ($r = .23$) y con el lenguaje ($r = .26$) (Nivison et al., 2026).

Conviene traducir esto a la vida real. Sensibilidad NO significa estar disponible las veinticuatro horas, ni anticiparse a todo, ni evitarle cualquier frustración. Significa, sobre todo, leer bien: distinguir el llanto de sueño del llanto de hambre, notar que hoy está más callado de lo normal, entender que ese portazo era en realidad un «me he sentido humillado en clase».

El círculo de seguridad

Una forma sencilla de visualizar el día a día del apego es imaginar un círculo por el que vuestro hijo o hija se mueve continuamente: sale a explorar y vuelve a repostar. Vuestro trabajo cambia según el punto del círculo en el que esté.



Cuando sale, necesita que le miréis, que os alegréis con sus descubrimientos y que le echéis una mano solo si la pide. Cuando vuelve, necesita que le recibáis sin reproche, que le protejáis, que le consoléis y que organicéis lo que él o ella todavía no puede organizar. El error más común es responder desde el punto equivocado: consolar al que quiere explorar («ten cuidado, no subas») o exigir autonomía al que vuelve buscando brazos («ya eres mayor para esto»).



La reparación importa más que la perfección

Aquí está el hallazgo que más alivio suele producir. En los estudios clásicos de interacción temprana de Edward Tronick, se comprobó que incluso en díadas sanas la coordinación entre adulto y bebé se pierde constantemente: lo habitual es desencontrarse y volver a encontrarse una y otra vez. Lo que predice un desarrollo saludable no es la ausencia de rupturas, sino la reparación fiable de esas rupturas.

Traducido: podéis perder la paciencia, contestar mal, llegar tarde, equivocaros de lleno. Lo que construye seguridad es lo que hacéis después.

Cómo se repara, en tres pasos

- 1. Reconoce.** «He gritado. No me ha gustado cómo te he hablado.»
- 2. No te culpabilices delante.** Reconocer no es hundirse: «estaba muy cansada» explica, no justifica, y no le pone a él la carga de consolarte.
- 3. Vuelve al problema.** «Sigo pensando que no se pega. Vamos a buscar juntos otra forma de decir que estás enfadado.»

Y si creo que no lo hice bien al principio...

Como hemos comentado antes, tranquilidad, nunca es tarde para cambiar y los estilos de apego no son estáticos, si no que evolucionan y cambian a lo largo de la vida. Este primer paso de replantear tu estilo de crianza es el más importante para lograr conectar con tu hijo o hija.

Siete gestos cotidianos que construyen apego seguro

- Diez minutos al día de juego dirigido por él o ella, sin móvil, sin corregir y sin enseñar nada.
- Recibir bien los reencuentros: parad lo que estéis haciendo cinco segundos y alegraos de verle.
- Nombrar lo que le pasa antes de resolverlo.
- Sostener el llanto sin apurarlo («ya está, no pasa nada» apaga; «estoy aquí» acompaña).
- Un ritual estable al día: el cuento, el camino al cole, la cena juntos.
- Mostrarle que vuestro afecto no depende de su conducta ni de sus notas.
- Reparar siempre que os equivoquéis, aunque pasen horas.



02

Los límites: la otra cara del cuidado

Querer mucho y poner límites no son cosas opuestas. Son la misma cosa vista desde dos ángulos.

Por qué un niño necesita límites

A veces se ha entendido la crianza respetuosa como una crianza sin normas. No lo es. Un niño o una niña sin límites no es un niño libre: es un niño que tiene que decidir cosas para las que su cerebro todavía no está preparado, y eso angustia. ¿Por qué son importantes los límites?

- **Porque hacen el mundo predecible.** Saber qué va a pasar reduce la incertidumbre, y la incertidumbre es una de las principales fuentes de ansiedad infantil.
- **Porque le prestamos nuestro control.** Las funciones ejecutivas —inhibir un impulso, esperar, planificar— maduran lentamente hasta bien entrada la juventud. Hasta entonces, el adulto actúa como corteza prefrontal externa.
- **Porque protegen la relación.** Un niño que manda en casa acaba perdiendo la confianza en que sus adultos puedan sostenerle cuando lo necesite de verdad.
- **Porque enseñan a vivir con otros.** Tolerar un «no» es un aprendizaje, y como todo aprendizaje necesita práctica repetida y acompañada.

Cuatro maneras de estar delante de un hijo o una hija

Diana Baumrind describió los estilos educativos y Maccoby y Martin los ordenaron después en dos ejes independientes: cuánto afecto damos y cuánta estructura exigimos. De ahí salen cuatro combinaciones.



Lo que dicen los datos

Las revisiones más amplias sobre estilos educativos, que reúnen cientos de estudios, encuentran de forma consistente que el estilo democrático se asocia con menos problemas de conducta, menos síntomas emocionales y mejor rendimiento académico, mientras que el control severo y, sobre todo, el control psicológico —culpabilizar, retirar el afecto, avergonzar— muestran las asociaciones más fuertes con problemas externalizantes (Pinquart, 2016, 2017).

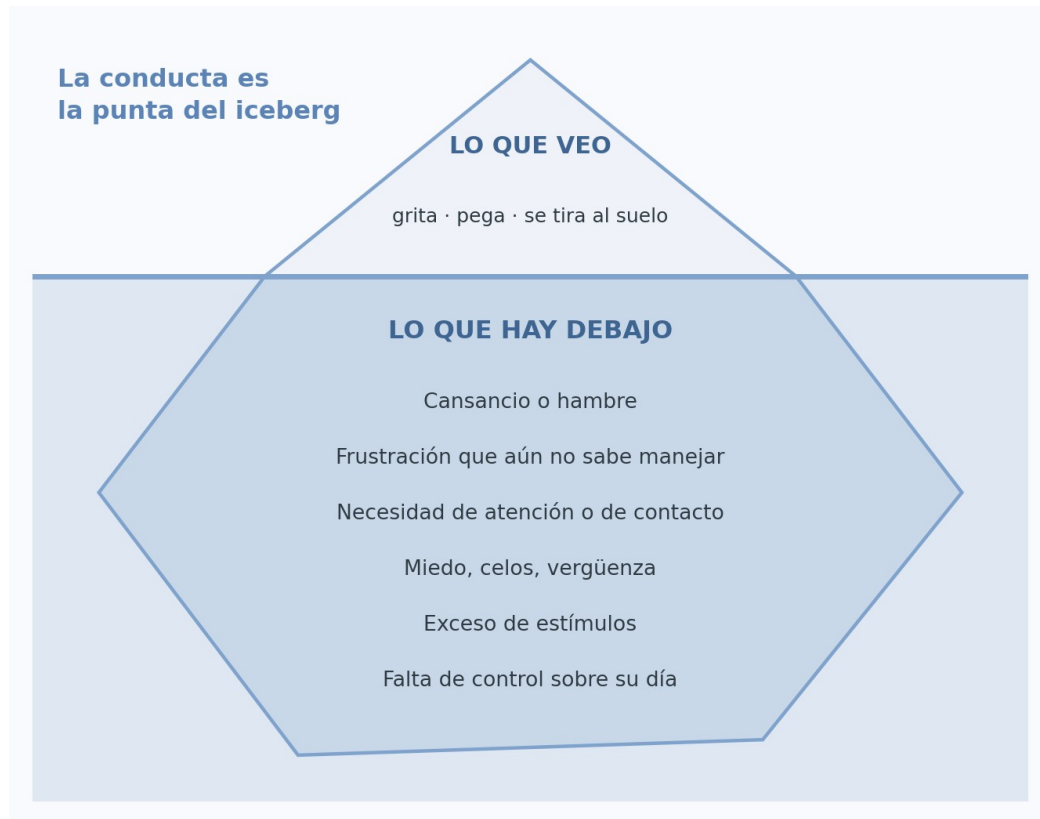
Este patrón se ha replicado en distintos grupos culturales y étnicos, aunque con matices en la magnitud del efecto (Pinquart y Kauser, 2018).

La diferencia entre el estilo autoritario y el democrático no está en la firmeza: ambos son firmes. Está en el afecto, en la explicación y en el respeto. El autoritario dice «porque lo digo yo» y lo sostiene con miedo. El democrático dice «entiendo que no te guste, y aun así esto es así» y lo sostiene con presencia.

«Firmes con la norma, suaves con la persona.»

Debajo de la conducta siempre hay algo más

Antes de corregir, merece la pena mirar debajo. Casi ninguna conducta difícil es «porque sí»: suele haber una necesidad no cubierta o una habilidad que todavía no ha desarrollado. Esto no significa justificar todo, sino elegir mejor la intervención.



Preguntas útiles antes de reaccionar: ¿ha dormido y comido bien? ¿Cuánto rato lleva conteniéndose (en el cole, en casa de alguien)? ¿Le he avisado del cambio que venía? ¿Le estoy pidiendo algo que aún no sabe hacer solo? ¿Qué necesidad podría estar intentando cubrir con esto?



Cómo poner un límite que funcione



Diez claves prácticas

- **Pocos y claros.** Es mejor sostener cinco normas de verdad que anunciar veinte y cumplir tres.
- **En positivo.** «Andamos por el pasillo» se entiende mejor que «no corras». El cerebro procesa antes la acción que la negación.
- **Concretos y observables.** «Pórtate bien» no significa nada. «Los pies fuera del sofá» sí.
- **Anticipados.** El límite se explica antes, en calma, no en mitad del conflicto: «Hoy en la tienda no compramos nada. Vamos solo a por el pan».
- **Ajustados a su edad.** Un niño de tres años no puede esperar veinte minutos sentado; uno de diez, sí.
- **Sostenidos.** Un límite que cede al insistir enseña que insistir funciona. Si vais a decir que sí, decidlo la primera vez.
- **Iguales entre adultos.** Las discrepancias se hablan en privado, nunca delante. Un niño que detecta una grieta, y todos la detectan, irá directo a ella.
- **Con opciones dentro del límite.** «Nos vamos» no se negocia; «¿andando o en brazos?» sí. Devuelve control sin romper la norma.
- **Validando la emoción, no la conducta.** «Entiendo que te dé mucha rabia» y «no se pega» conviven perfectamente en la misma frase.
- **Con calma y pocas palabras.** En pleno pico emocional, razonar no llega. Primero se calma, luego se enseña.



Errores que todas las familias cometemos alguna vez

- Amenazar con algo que no vamos a cumplir («nos vamos ahora mismo a casa y no hay cumpleaños»).
- Dar quince razones seguidas a un niño que ya no está escuchando.
- Poner el límite cuando ya estamos agotados, y por tanto gritando.
- Repetir la misma orden diez veces desde otra habitación.
- Ceder al final de una rabieta larga «para que pare».



03

Consecuencias que enseñan

La pregunta no es «¿qué le hago para que no lo repita?», sino «¿qué necesita aprender y cómo se lo enseño?».

Castigo y consecuencia no son lo mismo

Un castigo busca que el niño lo pase mal como pago por lo que ha hecho. Una consecuencia educativa busca que aprenda algo y, si es posible, que repare el daño. Se parecen por fuera y son radicalmente distintos por dentro.

CASTIGO	CONSECUENCIA EDUCATIVA
✗ Busca que lo pase mal	✓ Busca que aprenda
✗ Lo decide el enfado del adulto	✓ Se anticipa y se anuncia antes
✗ No tiene relación con lo ocurrido	✓ Está relacionada con lo ocurrido
✗ Enseña a no ser descubierto	✓ Enseña a reparar el daño
✗ Deja rabia y vergüenza	✓ Deja aprendizaje y calma
✗ Daña el vínculo	✓ Cuida el vínculo

Lo que sabemos del castigo físico y de los gritos

Este es uno de los puntos donde la evidencia es más contundente, así que preferimos decirlo con claridad y sin rodeos.

Lo que dicen los datos

El metaanálisis más reciente y amplio sobre castigo físico analizó 195 estudios de 92 países y encontró asociaciones negativas en 16 de los 19 resultados evaluados —salud mental, relación con las figuras parentales, conducta violenta, desarrollo socioemocional, rendimiento— sin



encontrar ningún beneficio en ninguna de las áreas estudiadas (Cuartas et al., 2025).

Un metaanálisis previo sobre el cachete, específicamente en su forma «leve» y no abusiva, había llegado a la misma conclusión: se asocia a más agresividad, más problemas de conducta y peor relación con los progenitores, no a menos (Gershoff y Grogan-Kaylor, 2016).

En España, el castigo físico dejó de tener amparo legal en 2007, cuando se eliminó del Código Civil la facultad de «corregir razonable y moderadamente» a los hijos e hijas. Hoy más de sesenta países lo prohíben expresamente.

Los gritos y el llamado control psicológico —avergonzar, comparar, retirar el afecto, decir «así no te quiero»— no son una alternativa suave: aparecen entre las prácticas más consistentemente asociadas a problemas emocionales y de conducta (Pinquart, 2017). Funcionan a corto plazo porque asustan, y ese es exactamente el problema.

«Si tengo que asustarle para que me haga caso, he perdido justo aquello que quería enseñarle.»

Las cuatro erres de una consecuencia bien puesta

Una forma sencilla de comprobar si lo que vais a hacer educa o solo castiga. Debe cumplir las cuatro:

- **Relacionada** con lo que ha ocurrido. Si ha pintado la pared, la limpia; quitarle la tablet no tiene nada que ver.
- **Respetuosa** en el tono y en la forma. Sin humillación, sin sermón, sin público.
- **Razonable** en duración e intensidad. «Sin bici un mes» no es educativo: es solo largo.
- **Revelada de antemano** siempre que sea posible. Que sepa qué pasará si ocurre, antes de que ocurra.

Y añadimos una quinta que para nosotras es la más importante: siempre que se pueda, mejor reparar que perder algo. Pedir perdón de verdad, arreglar lo roto, ayudar a quien ha molestado. La reparación enseña responsabilidad; la privación solo enseña a esconderse mejor.

Qué hacer durante una rabieta

Una rabieta no es una manipulación ni una falta de respeto: es un desbordamiento. El cerebro emocional ha tomado el mando y las zonas que razonan están, literalmente, fuera de línea. Por eso explicar en ese momento no sirve.

Paso a paso

1. **Seguridad primero.** Retirad objetos peligrosos o cambiad de lugar si hace falta.
2. **Bajad el volumen y el cuerpo.** A su altura, tono lento, pocas palabras. Vuestra calma es su regulación.
3. **Acompañad sin resolver.** «Estoy aquí.» «Es muy difícil esto.» Si rechaza el contacto,



quedaos cerca sin tocar.

4. Sostened el límite. La emoción se valida entera; la decisión no cambia.

5. Después, y solo después, enseñad. Cuando ya esté calmado: qué ha pasado, qué podemos hacer la próxima vez, qué reparamos.

«Tiempo fuera» o «tiempo dentro»

Mandar a un niño desbordado a estar solo con la instrucción de que piense en lo que ha hecho tiene un problema: no puede pensar todavía, y además aprende que cuando está mal se le aparta. Preferimos el tiempo dentro: un espacio tranquilo al que se va acompañado, o al menos con la puerta abierta, para volver a estar bien. Retirarse un momento es una herramienta excelente; hacerlo como castigo, no.

¿Y cuando quien pierde los nervios soy yo?

Pasa. Le pasa a todo el mundo, y le pasa también a quienes escribimos esto. La capacidad de un adulto para responder con calma depende de su propio estado: hay bastante evidencia de que la regulación emocional de las figuras parentales predice tanto su forma de educar como la regulación emocional de sus hijos e hijas (Zimmer-Gembeck et al., 2022).

- Detectad vuestras señales de aviso (mandíbula, tono, ganas de zanzar) antes del estallido.
- Es legítimo decir «necesito un minuto» y salir de la habitación si hay otro adulto o el niño está seguro.
- Bajad la exigencia en las épocas duras: cuando dormís mal, todo cuesta el doble.
- Reparad después. Siempre. No hay un límite de veces.
- Y si sentís que os desbordáis a menudo, pedid ayuda pronto. No es un fracaso: es cuidar la relación.



04

Acompañar las emociones

Un niño no aprende a calmarse solo. Aprende a calmarse siendo calmado muchas veces.

Primero se regula con otro

La autorregulación no aparece por decreto ni por insistencia. Se construye a base de co-regulación: miles de episodios en los que el niño se desborda, un adulto le presta su calma y el sistema vuelve a su sitio. Con el tiempo, ese proceso se interioriza. Decirle «cálmate» a un niño que aún no sabe hacerlo es como pedirle que lea antes de haberle enseñado las letras.

Cuatro maneras de responder a una emoción

John Gottman estudió cómo reaccionan las figuras parentales ante las emociones difíciles de sus hijos e hijas y describió cuatro posiciones. Todas las hacemos alguna vez; lo que importa es cuál predomina.

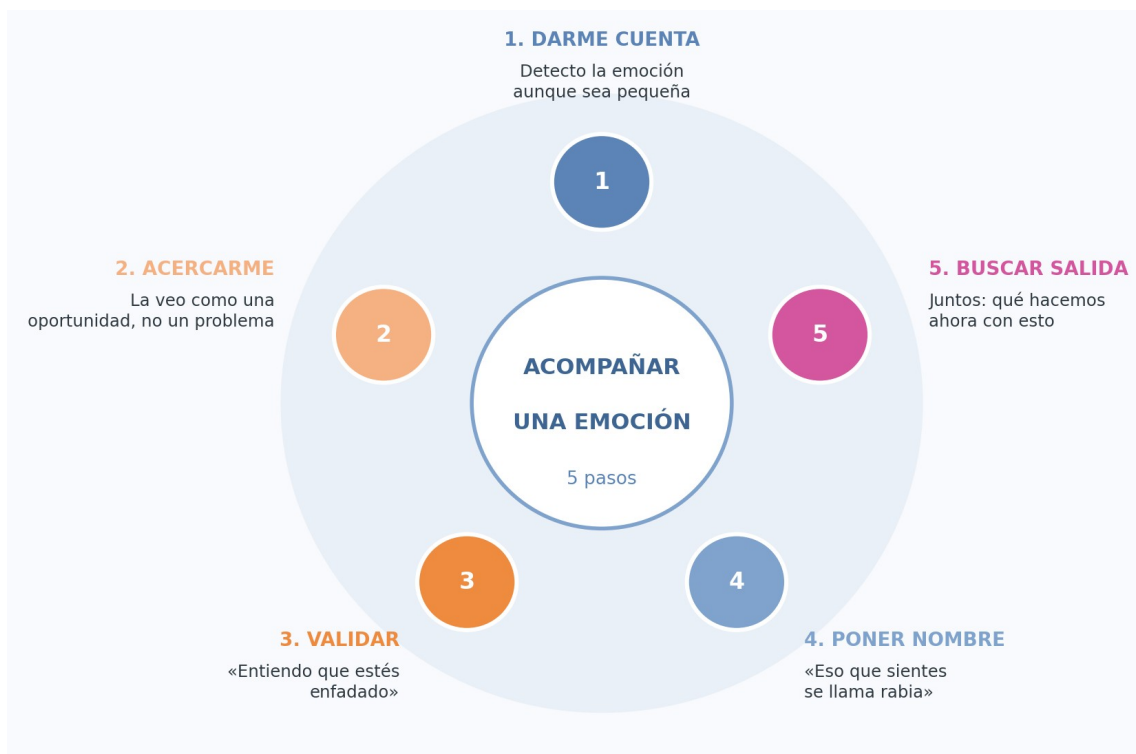
- **Desaprobadora:** juzga la emoción y a veces la castiga («no hay motivo para llorar», «deja de hacer el ridículo»).
- **Quitaimportancia:** minimiza para que pase pronto («no es para tanto», «venga, si no ha sido nada»). Suele venir del cariño y del deseo de que no sufra.
- **Laissez-faire:** acepta todo lo que siente, pero no pone límites a la conducta ni ayuda a buscar salidas.
- **Entrenadora emocional:** acepta la emoción, la nombra, y a la vez guía la conducta. Es la que se asocia con mejor regulación emocional y mejores habilidades sociales en los estudios de seguimiento (Gottman, Katz y Hooven, 1996).

Lo que dicen los datos

Los programas que enseñan a las familias precisamente esto —a acompañar emociones en lugar de suprimirlas— muestran efectos pequeños pero consistentes sobre la competencia emocional de niños y niñas y sobre el bienestar de las figuras parentales en revisiones sistemáticas recientes (England-Mason et al., 2023; Frontiers in Psychology, 2023).



Los cinco pasos



El paso que más cuesta suele ser el tercero, validar, porque tememos que validar sea dar la razón. No lo es. Validar significa reconocer que lo que siente tiene sentido desde su punto de vista, aunque el nuestro sea distinto y aunque la decisión no cambie.

Poner nombre a lo que se siente, calma

No es una intuición: hay estudios de neuroimagen que muestran que etiquetar verbalmente una emoción se asocia a menor activación de la amígdala y mayor actividad en zonas prefrontales implicadas en la regulación (Lieberman et al., 2007). Dicho de otro modo, poner palabras baja el volumen. Por eso «veo que estás muy frustrado porque no te sale» funciona mejor que «no te enfades».

Frases que abren y frases que cierran

En lugar de...	Prueba con...
«No pasa nada»	«Ya veo que para ti sí pasa. Cuéntame.»
«No llores»	«Llora lo que necesites, estoy aquí.»
«No es para tanto»	«Entiendo que ahora mismo te parezca enorme.»
«Eres un exagerado»	«Lo estás sintiendo con mucha fuerza.»
«Los mayores no tienen miedo»	«El miedo lo tenemos todos. ¿Qué te ayudaría?»



En lugar de...	Prueba con...
«Si sigues así, me voy»	«Me quedo contigo hasta que se te pase.»
«Cálmate ya»	«Vamos a respirar juntos, yo primero.»
«¿Por qué has hecho eso?»	«¿Qué te ha pasado justo antes?»

Validar no es consentir

«Entiendo que estés furioso porque tu hermana ha cogido tu juguete. Es tuyo y te ha molestado. Y aun así, no se pega. Vamos a decírselo con palabras y luego pensamos qué hacemos con el juguete.»

En esa frase caben las tres cosas: la emoción reconocida, el límite intacto y una salida. Ese es todo el truco.



05

Educación emocional en casa

No hace falta montar un taller. La educación emocional ocurre en la cena, en el coche y a la hora del cuento.

Ampliar el vocabulario emocional

Muchos niños y niñas manejan tres palabras para todo lo que sienten: bien, mal y enfadado. Cuantas más palabras tengan, mejor podrán entender lo que les pasa y pedir lo que necesitan. Es uno de los objetivos más rentables y sencillos que podéis plantearos en casa.



- Nombrad vuestras propias emociones en voz alta: «hoy estoy nerviosa porque tengo mucho trabajo».
- Añadid matices: no solo «triste», también «decepcionado», «nostálgico», «desanimado».
- Usad las películas y los cuentos: «¿cómo crees que se sintió cuando le dejaron fuera?».
- Unid la emoción al cuerpo: dónde la nota, qué forma tendría, de qué color sería.

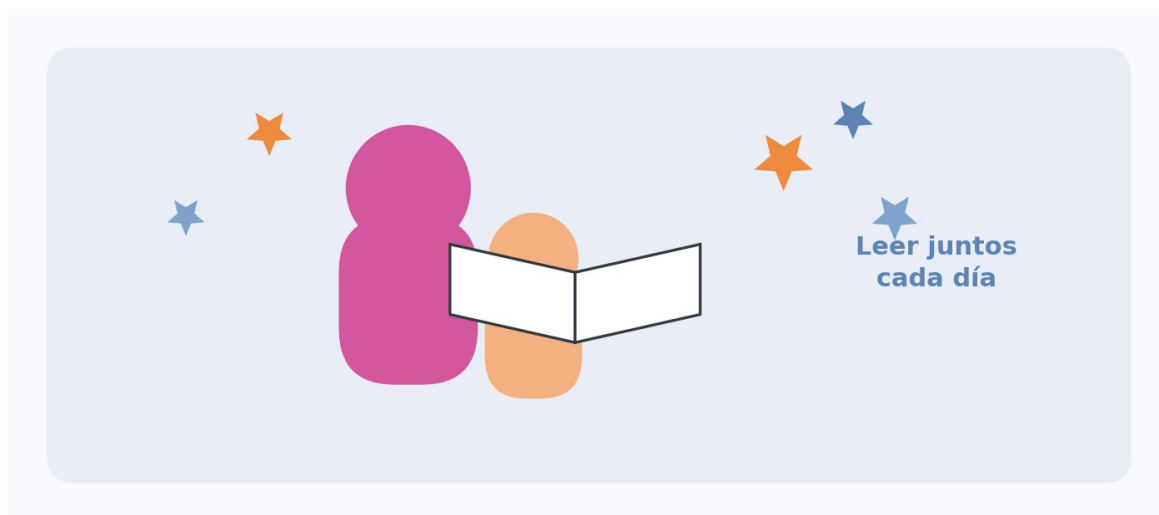


El rincón de la calma



Un espacio pequeño, acogedor y con pocos elementos: cojines, una manta, un bote de purpurina, un cuento, papel, lápices, squeezees y una planta. Tres reglas para que funcione: se prepara juntos y en calma, nunca se manda como castigo, y los adultos también lo usan. Podéis incluso decir en voz alta «me voy un momento al rincón», porque lo que veis hacer enseña más que lo que decís.

Leer juntos, cada día



La lectura compartida es una de las pocas actividades que trabajan a la vez lenguaje, vínculo y comprensión emocional. Y hay una diferencia grande entre leer y leer bien: parad, preguntad, dejadle anticipar el final, relacionadlo con su vida. Diez minutos de conversación alrededor de un cuento valen más que treinta de lectura seguida.



Cuatro preguntas para después del cuento

- ¿Cómo crees que se sentía aquí?
- ¿A ti te ha pasado algo parecido alguna vez?
- ¿Qué habrías hecho tú?
- ¿Qué le dirías si estuviera aquí ahora?

Rutinas que educan sin que se note

- **La revisión del día.** En la cena o antes de dormir: algo bueno, algo difícil y algo que has aprendido. Empezad siempre los adultos.
- **El termómetro.** «Del uno al diez, ¿cómo vas hoy?» Sirve especialmente con niños mayores y adolescentes, que hablan mejor con números que con palabras.
- **Anticipar el día.** Repasar por la mañana lo que va a pasar reduce muchísimo los conflictos, sobre todo si hay cambios.
- **El momento sin pantallas.** Un rato fijo al día en el que ningún miembro de la familia, adultos incluidos, mira el móvil.
- **Los quince minutos especiales.** Tiempo exclusivo con cada hijo o hija, elegido por él o ella. Es la intervención con mejor relación entre esfuerzo y resultado que conocemos.

Qué esperar según la edad

De 2 a 3 años

Rabietas frecuentes y normales: quiere autonomía y aún no tiene herramientas. Objetivo: nombrar emociones básicas y sostenerle mientras pasa la tormenta. Frases cortas y mucho cuerpo.

De 4 a 6 años

Empieza a poder esperar, a hablar de lo que siente y a distinguir lo que siente él de lo que sienten otros. Objetivo: vocabulario emocional, primeras estrategias de calma y juego simbólico para ensayar conflictos.

De 7 a 9 años

Aparecen la comparación social, la vergüenza y el miedo a no ser suficiente. Objetivo: hablar del error como parte del aprendizaje y trabajar la autoestima basada en el esfuerzo y no en el resultado.

De 10 a 12 años

El grupo pesa cada vez más y a veces se cierran. Objetivo: estar disponibles sin interrogar. Muchas conversaciones importantes ocurren de lado: en el coche, cocinando, paseando al perro.



Lo que dicen los datos

Los programas escolares de educación emocional y social bien implementados mejoran las habilidades socioemocionales, la conducta y también el rendimiento académico, según metaanálisis con cientos de estudios (Durlak et al., 2011; Cipriano et al., 2023). Lo que se hace en casa y lo que se hace en el colegio se refuerzan mutuamente: merece la pena que vayáis de la mano.



06

Biblioteca para toda la familia

Una selección de títulos que recomendamos habitualmente en consulta. No están todos los que son, pero sí son todos los que están. Las editoriales y ediciones pueden variar; si no encontráis alguno, preguntadnos.

Para leer con ellos y ellas

De 3 a 6 años

- **El monstruo de colores**, Anna Llenas (Flamboyant). *El clásico para empezar a separar y nombrar emociones. Existe en versión pop-up.*
- **Tengo un volcán**, Míriam Tirado (Carambuco). *Precioso para la rabia: qué pasa dentro y cómo dejarla salir sin hacer daño.*
- **El hilo invisible**, Míriam Tirado (Carambuco). *Para la separación, el miedo a que el vínculo se rompa y las despedidas.*
- **Adivina cuánto te quiero**, Sam McBratney y Anita Jeram (Kókinos). *Amor incondicional en su forma más sencilla. Ideal para el momento de dormir.*
- **Respira**, Inés Castel-Branco (Akiara Books). *Ejercicios de respiración para hacer juntos, explicados con imágenes.*
- **Cuando estoy... (colección Sentimientos)**, Trace Moroney (SM). *Un libro por emoción, con frases muy accesibles para los más pequeños.*

De 6 a 9 años

- **De mayor quiero ser... feliz 1, 2 y 3**, Anna Morató García (Beascoa). *Cuentos cortos sobre autoestima, actitud, gratitud y esfuerzo. Perfectos para leer uno por noche y comentarlo.*
- **¿Qué hago con mis emociones?**, Anna Morató García (Beascoa). *De la misma autora, centrado en identificar y gestionar lo que se siente. Incluye apartados para adultos.*
- **Vamos a llevarnos bien**, Anna Morató García (Beascoa). *Compañerismo, respeto y prevención del acoso escolar.*
- **Emocionario**, Cristina Núñez Pereira y Rafael R. Valcárcel (Palabras Aladas). *Diccionario ilustrado de 42 emociones. Excelente para ampliar vocabulario emocional en familia.*
- **Tranquilos y atentos como una rana**, Eline Snel (Kairós). *Mindfulness para niños y niñas, con audios guiados. Muy útil antes de dormir.*
- **Cuentos para entender el mundo**, Eloy Moreno (Nube de Tinta). *Relatos breves para hablar de valores, elecciones y perspectivas.*



De 9 a 12 años

- **Laberinto del alma**, Anna Llenas (Planeta). *Emociones más complejas y contradictorias, con ilustraciones muy potentes.*
- **Vacío**, Anna Llenas (Barbara Fiore). *Para hablar de pérdidas, duelos y de cómo se llenan los huecos.*
- **El diario de las emociones**, Anna Llenas (Paidós). *Formato de cuaderno para escribir, dibujar y observarse. Funciona muy bien con preadolescentes.*
- **La lección de August (Wonder)**, R. J. Palacio (Nube de Tinta). *Empatía, diferencia y pertenencia. Da para muchísimas conversaciones.*

Para las personas adultas

- **El cerebro del niño**, Daniel J. Siegel y Tina Payne Bryson (Alba). *Doce estrategias explicadas desde el desarrollo cerebral. Un buen punto de partida.*
- **Disciplina sin lágrimas**, Daniel J. Siegel y Tina Payne Bryson. *Cómo poner límites y corregir sin recurrir al castigo. Muy práctico.*
- **El poder de la presencia**, Daniel J. Siegel y Tina Payne Bryson (Alba). *Las cuatro claves del apego seguro, escritas para familias.*
- **El cerebro del niño explicado a los padres**, Álvaro Bilbao (Plataforma). *Neurodesarrollo en lenguaje claro y con ejemplos cotidianos.*
- **Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen**, Adele Faber y Elaine Mazlish (Medici). *El manual de comunicación familiar por excelencia. Sigue vigente.*
- **Disciplina positiva**, Jane Nelsen (Medici). *Origen de las «cuatro erres» y de una forma amable y firme de educar.*
- **Límites**, Míriam Tirado (Grijalbo). *Por qué cuestan tanto y cómo sostenerlos desde el respeto.*
- **Rabietas**, Míriam Tirado (Grijalbo). *Qué son, por qué ocurren y qué hacer mientras duran.*
- **Niños sin etiquetas**, Alberto Soler y Concepción Roger (Paidós). *Antídoto contra el diagnóstico fácil y las etiquetas que se quedan pegadas.*
- **Educar en el asombro**, Catherine L'Ecuyer (Plataforma). *Sobre el ritmo, la sobreestimulación y el papel de la belleza y la calma.*
- **Raising an Emotionally Intelligent Child**, John Gottman y Joan DeClaire. *El origen del «entrenamiento emocional» y de los cinco pasos del capítulo 4. Solo disponible en inglés; si preferís castellano, «El poder de la presencia» cubre ideas muy parecidas.*



07

¿Cuándo pedir ayuda?

Consultar no significa que algo vaya mal. Significa querer entender mejor. Muchas familias vienen simplemente a ordenar ideas y se van con dos o tres cambios que lo transforman todo. Dicho esto, hay señales que conviene no dejar pasar.

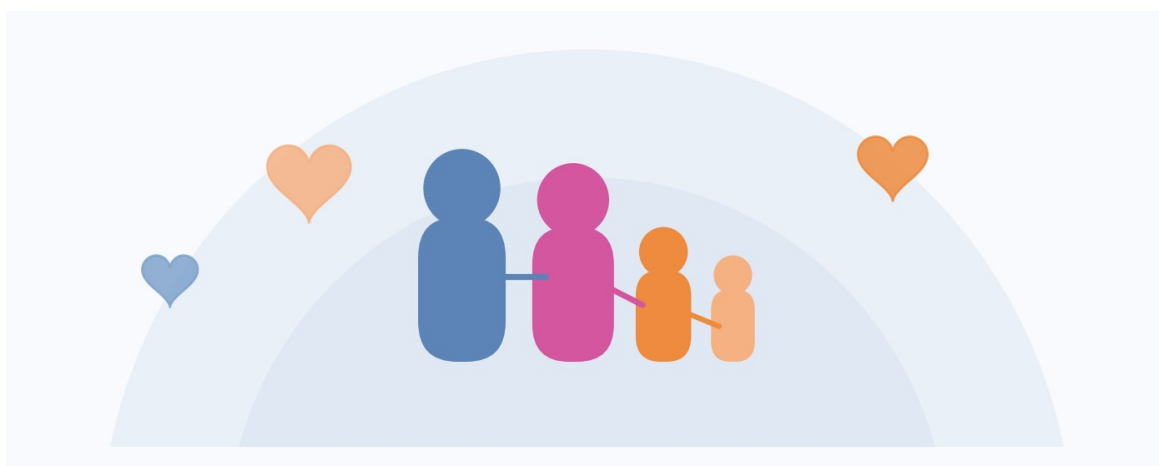
Merece la pena consultar si...

- La dificultad se mantiene más de unas semanas y no mejora con lo que ya habéis probado.
- Afecta a varias áreas: casa, colegio, amistades, sueño o alimentación.
- Ha habido un cambio brusco: se ha apagado, ha dejado de hacer cosas que le gustaban, ha retrocedido en aprendizajes.
- Hay mucho sufrimiento, en él o ella o en vosotros, aunque «desde fuera» parezca poca cosa.
- Aparecen miedos o preocupaciones que le limitan la vida diaria.
- Desde el colegio os trasladan una preocupación mantenida.
- Las discusiones en casa se han vuelto el tono habitual y os sentís desbordados.
- Necesitáis, sencillamente, que alguien os escuche y os oriente.

Y una última idea con la que nos gustaría que os quedarais. Nada de lo que hay en esta guía funciona a la primera, ni con todos los niños y niñas, ni todos los días. La crianza no es una técnica que se aplica: es una relación que se construye, con sus vueltas atrás y sus semanas malas. Si en medio del cansancio conseguís mantener dos cosas —el afecto y la reparación—, ya estáis haciendo lo esencial.



*«Los niños y las niñas no necesitan padres y madres perfectos.
Necesitan adultos disponibles.»*



C/ Triana, 50 · Avda. Pío XII, 57 · Madrid
911626792 · informa@centroacadia.es · www.centroacadia.es

Guía elaborada por el equipo de Acadia Psicología y Logopedia · Madrid, 2026