

El libro que te dará las estrategias con las que muchos padres y madres han conseguido una vida familiar en armonía.

Relájate y educa

Soluciones eficaces para los conflictos cotidianos

Amaya de Miguel

Así como el flautista de Hamelín, los padres podemos encontrar una melodía que resuene en nuestros hijos y consiga que el nivel de tensión se reduzca, que el vínculo entre adultos y niños se fortalezca y que la vida cotidiana se vuelva más disfrutable. ¿Cuál es esa melodía?

Para Amaya de Miguel, a quien recurren muchos padres para solucionar conflictos del día a día, las canciones, los juegos, hacer el payaso y los cuentos son melodías muy eficaces, que ayudan a construir un poderoso sentido de equipo y de pertenencia. Cuando cada uno de los miembros de una familia siente esta conexión, esta funciona mucho mejor y la convivencia es más sencilla para todos.

En este libro, la autora ofrece las respuestas a las preguntas más frecuentes de los padres sobre todos los temas de la crianza: gestión de enfados, peleas entre hermanos, los deberes, el orden en casa, las pantallas, etcétera. Además, incluye cientos de herramientas de lo que ha denominado «disciplina juguetona», basadas en el sentido del humor, para resolver las situaciones más difíciles y complicadas y lograr que los niños interioricen las conductas positivas. Porque los gritos, los castigos, los premios y las amenazas no funcionan en el largo plazo. El amor, el respeto y la firmeza amable, sí.

“¿Por qué otro libro con consejos para padres? Porque los de Amaya funcionan. Lo demuestran los miles de personas que la consultan y se forman con ella.”

María Alasia, editora



Amaya de Miguel Sanz es fundadora de **Relájate y educa**, una escuela de padres *online* con más de mil alumnos y decenas de miles de seguidores en las redes sociales.

Desde **Relájate y educa**, la autora ayuda a las personas a construir una familia feliz y en armonía a partir del liderazgo de los padres, sin gritos ni castigos, y con mucha conexión, siempre con el amor visible en el centro del vínculo.

Antes de fundar esta escuela, ocupó puestos de dirección en instituciones culturales españolas, y ha sido docente y trabajado para los mejores museos de su país. Su formación incluye dos licenciaturas (Historia del Arte y Filología Hispánica) y un máster en Curaduría de Arte Contemporáneo en Bard College, Nueva York. Ha estudiado, trabajado y vivido en cuatro países diferentes: España, Reino Unido, Estados Unidos e Italia.

Amaya de Miguel ha reunido, en este libro, las respuestas a las preguntas que, durante los últimos años, le han hecho sus miles de seguidores y alumnos en redes sociales y en sesiones privadas.

Las herramientas que nos ofrece **sustituyen a los premios, los gritos y los castigos, y están basadas en la conexión, el liderazgo de los adultos, una buena estructura familiar y en muchos casos el juego**. La autora es muy práctica y su objetivo es dar a los adultos estrategias concretas, sencillas y muy eficaces que les permitan resolver las crisis cotidianas sin agresividad, generando un buen clima en la familia y creando vínculos sólidos y armoniosos entre sus miembros.

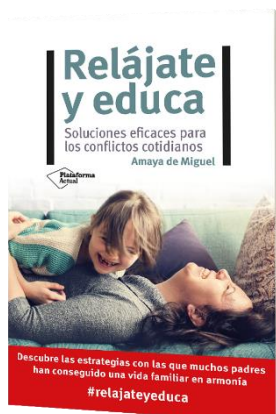
En el momento en que el adulto cambia su manera de afrontar un conflicto, cambia también la reacción del niño.

Fragmento del epílogo

De los cientos de adultos que han conseguido construir una familia en armonía he aprendido algo, y es que lo más importante para lograr el cambio es la transformación del adulto en cinco áreas:

- ✓ Pasar de centrarme en la conducta del niño a centrarme en construir un buen vínculo con él.
- ✓ Pasar de actuar regañando ante las equivocaciones a actuar siendo un guía que acompaña y muestra el camino que seguir.
- ✓ Pasar de considerar a la niña una enemiga a la que debo vencer a verla como una niña que necesita ayuda para superar sus dificultades.
- ✓ Pasar del lenguaje basado en la hostilidad (gritos, castigos, amenazas, chantajes y premios) a un lenguaje basado en la conexión y la alegría.
- ✓ Pasar de una vida en la que las prioridades son externas a una vida en la que se priorizan las necesidades emocionales de todos, incluidas las mías.

Quien consigue cambiar su actitud en estas cinco facetas está en realidad haciendo una sola cosa: está colocando el amor en el centro de las relaciones familiares. Amor visible, amor espeso, amor que se nota sobre todo en los momentos de dificultad. Porque amar a nuestros hijos no es suficiente: es necesario que ellos lo noten, especialmente durante las crisis (porque cuando estamos todos tiernos y cariñosos es muy fácil que nuestro amor sea visible).



Relájate y educa

Soluciones eficaces para los conflictos cotidianos

Amaya de Miguel

Páginas: 254

PVP 19 €

ISBN: 978-84-18285-62-2

Editorial: [Plataforma Editorial](#)

[Relájate y educa. Escuela de padres para educar con calma.](#)

facebook

YouTube

Instagram