

Índice

Prólogo	11
Agradecimientos	13
Introducción	17
1. Miedo al recién nacido	21
1.1 El Proyecto Familiar	24
1.2 Los padres: una brújula que guía	27
1.3 Horarios y rutinas	30
2. Miedo a que algo le pase	33
2.1 El peligro del exceso de protección	35
2.2 Casos reales	39
2.3 Apartarnos un poco	41
3. Miedo a ejercer la autoridad	49
3.1 Una receta: firmeza + cariño	51
3.2 Definiendo las reglas	53
3.3 Perder el miedo a decir “no”	58
4. Miedo al llanto y las rabietas	65
4.1 Una tormenta emocional	67
4.2 Cuando se presenta la frustración	69
4.3 Algo a cambio	71
5. Miedo a la distancia	77
5.1 Dejar que se alejen un poco	78

5.2	Aprendiendo a hacer las cosas por sí solos	82
5.3	Dar responsabilidades	85
6.	Miedo a exigir	89
6.1	Esperar un poco	93
6.2	Pensar en los demás	95
6.3	Y las cosas materiales	98
7.	Miedo a la adolescencia	103
7.1	Paciencia con el adolescente	106
7.2	La comunicación	108
7.3	Crecer en fortaleza	111
8.	Miedo a la incomodidad	117
8.1	Los enemigos	118
8.2	El descanso es posible	120
8.3	El aburrimiento	121
Epílogo	125