

Introducción

He querido comenzar este libro con la definición de la palabra *miedo* que nos da el Diccionario de la Real Academia Española¹. Te invito a leerla varias veces, palabra por palabra. Quizás, al hacerlo, hayas imaginado las veces en las que has sentido miedo ante una situación específica o varias de ellas a lo largo de tu vida. Angustia es la palabra que se utiliza en la definición. Situaciones reales o imaginarias. Cuántas veces hemos estado en esta posición, llenos de angustia por algo que nos imaginamos “pudiera pasar”.

El miedo es una respuesta natural, es el sistema de alarma que posee el ser humano para reaccionar ante una amenaza. El miedo sirve para evitar un peligro, para ser precavidos y cautelosos o en ciertas situaciones puede ayudarnos a reflexionar y tomar una decisión con sensatez en vez de con imprudencia, o de forma impulsiva pensando bien las consecuencias que puede traer esa decisión que estamos por tomar.

Cuando somos padres podemos sentir miedo, temor. Podemos sentir angustia ante situaciones reales o imaginarias. Nuestra

1. REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23.^aed., [versión 23.7 en línea]. <https://dle.rae.es> [agosto 2023].

cabeza no para de pensar infinidad de situaciones, momentos, escenarios, peligros que pueden presentarse a lo largo de la vida de nuestros hijos, desde que nacen y a medida que van creciendo. Todos los padres sentimos miedo. Todos.

Educar no es tarea fácil, es una tarea apasionante pero retadora, sorprendente pero agotadora. No existe misión más importante que la de ayudar a los hijos a crecer, es nuestra responsabilidad y nuestro deber de padres y tenemos que hacerlo bien. Con toda sinceridad puedo decirte que lo que sé hoy no era lo que sabía cuándo nació mi primera hija y que, aunque –con el pasar de los años– mi esposo y yo nos hemos ido preparando mejor como padres, nos hemos dado cuenta de que hay momentos en que situaciones completamente nuevas aparecen y te sientes una vez más como cuando recibiste a tu primer recién nacido: inexperto y asustado, lleno de miedo.

Pero con miedo es imposible educar. Vivir en constante miedo nos frena, nos paraliza y no nos deja actuar. Por eso, en este libro quisiera describir algunos miedos que se pueden presentar en tu vida diaria como padre o madre y ciertas recomendaciones concretas y necesarias para el buen desarrollo de tus hijos y que serán de muchísimo beneficio para ellos y para tu hogar. Como te comenté al inicio, muchos padres y madres hemos pasado por esto, también hemos sentido inseguridad y temor. Ya verás que en muchas ocasiones y con el pasar del tiempo, descubrirás que algunas situaciones no eran tan graves como pensabas y también por otro lado existen otras que, aunque costosas, deberás afrontar para educar mejor a tus hijos.

¿Por qué entonces escogí ciertas ideas para recomendarte en este libro? Porque considero que actualmente estamos rodeados de demasiada información: consejos y *tips* por todas partes, nuevas teorías, sinnúmero de opiniones sobre la educación, sobre crianza, sobre tendencias educativas actuales y mucho más... y, a pesar de

tener toda esta avalancha de información, lo que me he encontrado con frecuencia ante esto son padres y madres confundidos, aturridos, presionados y muchas veces asustados sin realmente tener claro qué hacer. He conocido a muchos padres con miedo a educar.

Es por ello que espero que estas líneas te sean útiles, que puedan servirte de referencia, que te den un poco de consuelo cuando haga falta y que te animen y ayuden a tener referentes claros y necesarios para que puedas educar con sentido.

Para concluir aquí y dar inicio al resto del contenido, te doy tres consejos básicos y sencillos para empezar y que te recomiendo tener presente mientras lees el libro y al momento de educar a tus hijos:

- **SENTIDO COMÚN:** busca siempre ver las situaciones que se presenten en tu hogar y con tus hijos con sentido común, serenidad y sin extremismos, comprendiendo las necesidades de tu hijo o de cada uno de tus hijos si tienes más de uno, adecuándote a su edad y buscando mantener un sano equilibrio; esto te ayudará a mantener la paz y a tomar buenas decisiones.
- **NO TE COMPARES:** evita las comparaciones, tú y tu familia son como son. Tendrán cosas que mejorar y otras que aprender, pero no te compares con otras familias. No compares a tus hijos con los hijos de tus amigos, cada uno tiene sus desafíos y cada familia en la intimidad de su hogar decidirá lo que considere mejor.
- **CONFIANZA:** confía en que, aunque sientas miedo, tienes en tus manos una de las mejores tareas y proyectos que se pueden tener en la vida: acompañar a tus hijos en su crecimiento, ayudarlos a crecer para que sepan vivir.

¡ADELANTE, atrévete a educar sin miedos!