

Estrategias cotidianas para educar sin gritos ni castigos



# Educar sin regañar

**Nicola Schmidt**

La guía definitiva para aprender a educar sin gritos, castigos ni regaños. ¡Apúntate al #Reto21DíasSinBroncasEnCasa!

Casi ningún padre o madre se siente bien después de gritar a sus hijos, aunque todos somos humanos y a veces nuestros pequeños nos sacan de quicio. ¿Sabías que el origen de las malas reacciones con los niños se sitúa más en nuestro agobiante estilo de vida que en su comportamiento? Además, la ciencia ha demostrado que las regañinas y castigos no solo son completamente ineficaces para educar a nuestros hijos, sino que les generan un estrés que perjudica su crecimiento y puede desembocar en ataques de ira, llantos y hasta depresión. **Pero mantener la armonía en casa y resolver los conflictos desde un enfoque distinto es posible.**

Nicola Schmidt nos ayuda a comprender por qué los adultos regañamos tanto y qué pasa en el cerebro de los niños cuando reciben gritos y castigos. Y, lo más importante, nos enseña a gestionar esas reacciones con estrategias creativas para poner límites, trucos de descarga para el día a día en familia y hasta mini ejercicios de autocuidado. Paso a paso, descubriremos las claves para mantener la calma, empatizar con nuestros hijos y hacer respetar las reglas sin broncas.

**Fecha de publicación:**

02/06/2021

**Sello Editorial:**

Diana

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:** pcordon@planeta.es



## Nicola Schmidt

**Nicola Schmidt** es politóloga, escritora y docente. Escribe como periodista científica en medios online y en papel, especialmente sobre la educación positiva de bebés y niños. Desde 2008 conduce un exitoso blog sobre maternidad y paternidad orientada a las necesidades de los hijos.

En 2010 fundó el «Proyecto para una educación más humana», que organiza cursos y encuentros para padres y madres, y forma a *coaches* para padres. Sus libros han vendido más de 200.000 ejemplares en Alemania.