



Criar sin ansiedad

Dra. Meredith Elkins

Una guía clara y basada en evidencia para comprender cómo la ansiedad de los padres puede alimentar la de los hijos, aprender a romper el bucle ansioso y criar niños más resilientes.

Una guía clara y basada en evidencia para comprender cómo la ansiedad de los padres puede alimentar la de los hijos, aprender a romper el bucle ansioso y criar niños más resilientes.

La primera guía basada en evidencia para ayudarte a tu hijo y a ti a afrontar la ansiedad.

Desde la pandemia, la ansiedad se ha disparado entre niños y adolescentes, afectando al bienestar emocional de toda una generación. Pero ¿puedes hacer algo para ayudar a tu hijo, especialmente cuando tú también lidias con tu propia ansiedad? La respuesta es sí, y este libro te muestra cómo hacerlo.

En un contexto saturado de consejos sobre cómo ser “buenos padres”, muchas recomendaciones, aunque bienintencionadas, fomentan conductas que, a largo plazo, pueden aumentar la ansiedad infantil. En tu intento por proteger a tu hijo del malestar, puedes estar bloqueando precisamente las experiencias que necesita para desarrollar confianza, tolerar la incomodidad y construir resiliencia.

La Dra. Meredith Elkins, psicóloga clínica infantil, profesora en la Facultad de Medicina de Harvard y madre, te ofrece un enfoque claro y basado en evidencia que combina apoyo emocional y límites saludables, y que apuesta por la exposición gradual a la incomodidad como clave para fortalecer la seguridad emocional de tu hijo.

Con este manual superarás la confusión y el miedo que acompañan la crianza en nuestros tiempos.

Fecha de publicación:

09/09/2026

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Dra. Meredith Elkins

La **Dra. Meredith Elkins** es una reconocida psicóloga clínica infantil, especializada en la investigación y tratamiento de la ansiedad y los trastornos relacionados en niños y familias. Es profesora en la Facultad de Medicina de Harvard y codirectora del McLean Anxiety Mastery Program (MAMP) del McLean Hospital, un programa ambulatorio intensivo diseñado para ayudar a jóvenes que padecen trastornos de ansiedad.

Ha sido destacada en medios de prestigio como *The Boston Globe*, *The Wall Street Journal*, *Parents* y *Harvard Gazette* y se ha consolidado como una voz experta y accesible en el campo de la salud mental infantil.