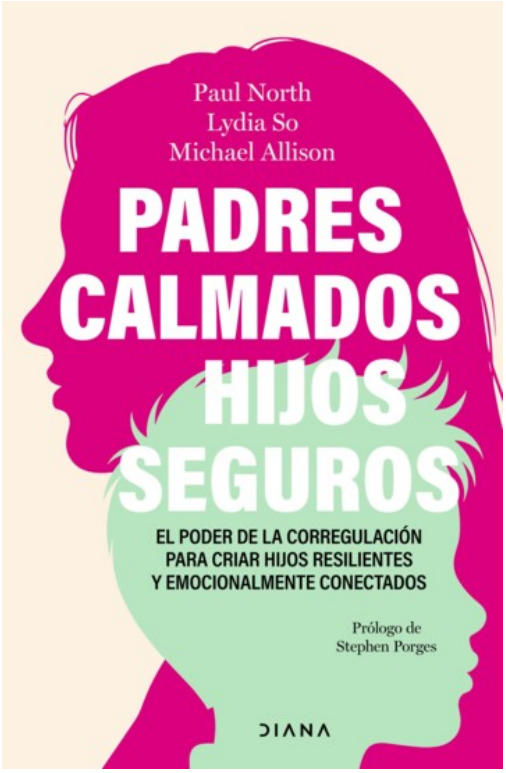

Fecha de publicación:
10/02/2027

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Padres calmados, hijos seguros

Paul North ¦ Lydia So ¦ Michael Allison

Una guía de crianza basada en la teoría polivagal que enseña a madres y padres a mirar más allá de la conducta de sus hijos y utilizar el propio sistema nervioso para conectar y transformar su conducta.

Una guía de crianza basada en la teoría polivagal que enseña a madres y padres a mirar más allá de la conducta de sus hijos y utilizar el propio sistema nervioso para conectar y transformar su conducta.

¿Y si detrás de una rabieta, un «no», una explosión de ira o un niño que se encierra en sí mismo hubiera algo muy distinto de la mala conducta?

Cuando un niño pierde el control, se niega a colaborar o parece desconectarse, nuestra primera reacción suele ser corregirlo: pedirle que se calme, razonar con él, imponer un límite o exigir que cambie de comportamiento. Pero en esos momentos quizá estamos mirando al lugar equivocado.

La teoría polivagal nos muestra que nuestro sistema nervioso evalúa constantemente nuestra seguridad y busca posibles amenazas. Cuando un niño se siente seguro, puede jugar, aprender, escuchar y conectar. Cuando su cuerpo detecta peligro —sea real o percibido—, activa automáticamente mecanismos de supervivencia: lucha, huida o bloqueo. Lo que parece desobediencia puede ser una medida automática de protección. Lo que parece una rabieta puede ser una reacción de un sistema nervioso desbordado.

En *Padres calmados, hijos seguros*, el psicólogo Paul North, la pediatra del desarrollo Lydia So y el experto en rendimiento Michael Allison convierten la teoría polivagal en una guía práctica para la vida familiar. Aprenderás a identificar en qué estado se encuentra tu hijo y qué desencadena tus reacciones a su comportamiento. Podrás aplicar tu voz, tu mirada, tu respiración y tu presencia para transmitir seguridad y utilizar el movimiento y el juego para conectar con tu hijo. Porque un niño no aprende a regular sus emociones cuando le decimos que se calme; primero necesita experimentar la calma junto a un adulto capaz de acompañarlo.

A través de ejercicios, historias reales y herramientas sencillas, descubrirás que el objetivo no es convertirte en un padre o una madre perfectos ni controlar mejor a tu hijo. Es entender lo que ocurre detrás de su conducta, aprender a reparar la relación cuando perdemos la conexión y crear las condiciones necesarias para que ambos sistemas nerviosos puedan volver a sentirse seguros. Antes de corregir la conducta, conecta con el niño que hay detrás de ella.

«Ya seas terapeuta que trabaja con familias o que trabaja con padres, este libro es una lectura imprescindible.» —Arielle Schwartz, doctora en Psicología y fundadora del Center for Resilience Informed Therapy

«Convierte conceptos como neurocepción, coregulación y el sistema de compromiso social en herramientas prácticas para el día a día.» —Stephen W. Porges, creador de la teoría polivagal

Paul North ¦ Lydia So ¦ Michael Allison

Paul North es un psicólogo australiano con más de treinta y cinco años de experiencia clínica en discapacidades del desarrollo y terapia del trauma. Comparte un amplio conocimiento en Crianza polivagal. Como experto en la teoría polivagal y ponente internacional, Paul ofrece perspectivas de relevancia universal y estrategias prácticas para fomentar la resiliencia y la conexión en los niños. Autor de un libro infantil basado en la teoría polivagal —recientemente traducido al francés—, Paul conecta la ciencia innovadora con enfoques compasivos de crianza para llegar a una audiencia global.

Lydia So es pediatra del desarrollo, especializada en el crecimiento infantil, discapacidades, autismo y el manejo de trastornos emocionales y conductuales. Se enfoca en la atención informada sobre el trauma y en evaluaciones complejas para niños con desafíos en su desarrollo. Apasionada por fomentar la resiliencia y el bienestar, Lydia combina su experiencia con un profundo compromiso para mejorar la vida de los niños a través de la mejora de la calidad en la atención y el cuidado compasivo.

Michael Allison es consultor de alto rendimiento especializado en optimizar la salud, la resiliencia y el desempeño de diversos clientes, desde ejecutivos y atletas hasta psicólogos deportivos y creativos. Ha certificado a cientos de profesionales en todo el mundo en su metodología Play Zone©, que aplica la teoría polivagal y cuenta con el respaldo de Stephen W. Porges. Escribe para Psychology Today en su plataforma The Pressure Paradox y asesora a organizaciones deportivas de relevancia. Michael es ponente principal y socio educativo del Polyvagal Institute, donde imparte programas acreditados y ha contribuido con obras influyentes sobre la teoría polivagal, incluyendo la coautoría de un capítulo sobre empatía y compasión junto a Stephen Porges en Polyvagal Perspectives. Vive en Santa Bárbara, California.