

¡Que tus hijos vuelen alto!

El poder de la crianza positiva y con propósito



Fernando García Fernández

Biblioteca
Online 

¡QUE TUS HIJOS VUELEN ALTO!

FERNANDO GARCÍA FERNÁNDEZ

¡QUE TUS HIJOS VUELEN ALTO!

**EL PODER DE LA CRIANZA POSITIVA
Y CON PROPÓSITO**



¡Que tus hijos vuelen alto!. El poder de la crianza positiva y con propósito

© Fernando García Fernández, 2025

© BibliotecaOnline, 2025

Serrano, 51 - 28006 Madrid (España)

bibliotecaonline.es

hola@bibliotecaonline.net

Diseño de cubierta: Leyre Medina Yuste

ISBN (papel): 978-84-10289-17-8

D.L.: M-19204-2025

ISBN (digital): 978-84-10289-18-5

Ficha bibliográfica: García Fernández, Fernando (2025): *¡Que tus hijos vuelen alto! El poder de la crianza positiva y con propósito*. Madrid, BibliotecaOnline.

Imprime: Podiprint.

Impreso en España - *Printed in Spain*

Las afirmaciones incluidas en el libro son responsabilidad exclusiva de los autores. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

Índice

Prólogo de Víctor Petuya.....	13
Prólogo de Miguel Angel Martínez González	17
Introducción	23
Capítulo 1: Puedes educar sin ser perfecto	25
Aprender a ser padre	26
El “terremoto” de la paternidad.....	27
Construyendo con amor y técnica.....	29
El milagro de la existencia	30
Apología de la paternidad imperfecta	30
En este capítulo hemos visto que... ..	32
Capítulo 2: Educar es tu misión	35
Tu familia es tu empresa más importante	35
El nudo en la sábana	38
La misión y la visión de un padre.....	39
La importancia de la coherencia.....	42
En este capítulo hemos visto que... ..	44

Capítulo 3: Decide los valores de tu familia..... 45

Estos son mis valores, pero no tienen
por qué ser los tuyos 47

Sinceridad..... 48

Lealtad..... 49

Confianza 51

Amistad 54

Urbanidad..... 55

Optimismo 56

Fortaleza..... 57

Sobriedad 58

Laboriosidad 59

Religiosidad..... 60

En este capítulo hemos visto que... 61

Capítulo 4: Descubre tu estilo parental 63

Los cuatro estilos básicos 63

El estilo autoritario: bajo afecto, alto control 64

El estilo permisivo: alto afecto, bajo control 65

El estilo negligente: bajo afecto, bajo control 66

El estilo autoritativo: alto afecto, alto control..... 67

La crianza positiva..... 68

El valor de la mirada	69
No seas un padre helicóptero.....	71
En este capítulo hemos visto que... ..	72
 Capítulo 5: Despegando hacia la madurez.....	75
Algo de neurociencia	76
La poda sináptica y la mielinización	79
Una maduración a distinta velocidad.....	81
Un avión en la pista de despegue	82
Actividades para el despliegue de las funciones ejecutivas	87
En este capítulo hemos visto que... ..	93
 Capítulo 6: La forja de la personalidad.....	97
El temperamento: Lo heredado.....	97
El carácter: Lo adquirido.....	101
Tu hogar: Su primer mundo	102
La escuela: El segundo hogar para tu hijo	104
Los amigos: Nuevos protagonistas en la vida de tu hijo	106
El impacto del mundo digital.....	108
La personalidad: Herencia y experiencia	109
En este capítulo hemos visto que... ..	112

Capítulo 7: La batalla de la pantalla	115
El <i>vamping</i> y sus consecuencias	118
El <i>phubbing</i> : La desconexión en la era de la hiperconexión	119
<i>Nomofobia</i> : La adicción al teléfono móvil.....	121
La pornografía en Internet y sus efectos.....	123
Una ventana al infierno: El <i>ciberbullying</i>	124
Niños “perdidos”, niños inatentos.....	126
¿Y qué pasa en la escuela?	127
La lucha de los padres por una infancia libre de móviles	129
En este capítulo hemos visto que.....	132
Capítulo 8: Educación Afectivo-Sexual: Un pilar fundamental	135
Una tarea urgente	135
El pudor: el gran olvidado.....	136
La pornografía y el aumento de los abusos entre menores	137
Algunas claves para abordarla en el hogar.....	138
En este capítulo hemos visto que.....	140
Capítulo 9: Cultivar el alma de tu hijo.....	143
La dimensión espiritual	143

La espiritualidad en la infancia: clave para una felicidad plena.....	146
La espiritualidad en la adolescencia: un escudo protector	149
En este capítulo hemos visto que.....	153
Epílogo: Así entiendo la paternidad	155
Sobre el autor.....	157

A mis padres, que me enseñaron a ser hijo.

A mis hijos, que me enseñaron a ser padre.

Prólogo de Víctor Petuya

Catedrático de Ingeniería Mecánica de la Universidad del País Vasco

Presidente de European Parents' Association (2019-2025)

Que tus hijos vuelen alto no es solo un título inspirador; es una hoja de ruta realista para padres y madres que, con ilusión e incertidumbre, buscan orientar y acompañar de la mejor manera a sus hijos desde el comienzo. A lo largo de este libro se trasluce una convicción que comparto plenamente: nosotros, los padres, somos los primeros educadores y las personas con mayor impacto en la vida de nuestros hijos. Nadie puede –ni debe– pretender sustituirnos. La escuela, los amigos y la comunidad podrán ayudarnos, pero la responsabilidad –y el privilegio– es nuestro.

El itinerario que propone el autor es tan cercano como ambicioso. Arranca recordándonos algo decisivo: no hace falta ser perfectos para educar bien. La paternidad y la maternidad reales se construyen con amor, sentido común y aprendizaje continuo. Desde esta premisa, el libro nos invita a llenar de misión y propósito nuestra vida familiar, pasando de "hacer cosas" a "saber por qué las hacemos". Nos anima a tener una visión clara –la independencia y la madurez de los hijos– y un estilo de crianza positivo que combina afecto, límites y coherencia.

Ese marco se concreta y se apoya en un núcleo de valores que deben vivirse en casa. En estas páginas se encuentran propuestas muy prácticas –sinceridad, lealtad, confianza, amistad, urbanidad, optimismo, fortaleza, sobriedad, laboriosidad y trascendencia– que se encarnan en el día a día. El libro no es un catálogo teórico, sino una

invitación a materializar lo importante en hábitos concretos y asequibles: cómo se habla, cómo se corrige, cómo se celebra y cómo se aprende del error.

Acompañar el desarrollo de los hijos exige también conocer y comprender los ritmos de su crecimiento. Por ello, el libro explica con un lenguaje accesible qué ocurre en el cerebro y en la conducta del niño y del adolescente, y cómo favorecer sus funciones ejecutivas con actividades concretas. También se agradece la mirada amplia sobre la forja de la personalidad: desde el temperamento y el carácter, la del hogar como primer mundo y la escuela como segundo hogar; la de los amigos como nuevos protagonistas y la de la influencia –a veces silenciosa, a veces ruidosa– del entorno digital.

En esa línea, el capítulo sobre las pantallas es muy interesante. No se demoniza la tecnología, sino que se destaca su potencial positivo en la educación, sin dejar de afrontar sus riesgos. Se propone una estrategia familiar y escolar para que cada dispositivo sea una herramienta y no un tirano en la vida de nuestros hijos. El libro se completa con un capítulo imprescindible sobre educación afectivo-sexual: un enfoque inteligente y gradual que integra el pudor, la libertad y la responsabilidad, situando a la familia como protagonista y primer ámbito educativo.

El recorrido cierra con una propuesta esencial e inspiradora: cultivar el alma de nuestros hijos. Hablar de dimensión espiritual en la infancia y adolescencia no debería verse como un lujo, sino como un factor clave para llenar de sentido y de alegría serena la vida de nuestros hijos. Educar es ayudar a cada uno a descubrir quién es y para qué vive. Como padres, tenemos la ilusión de acompañarlos en el descubrimiento del bien, la verdad y la belleza. Como padre y esposo, entiendo la vida cristiana –con su horizonte de filiación, su escuela de perdón,

su cultura del servicio y su esperanza— como un recurso poderoso para sostener proyectos educativos familiares que perduren. No impone, propone; no resta, ordena; no encoge, ensancha el corazón.

Desde mi experiencia como presidente de la EPA - European Parents' Association, encuentro en estas páginas una gran sintonía con nuestros objetivos y prioridades en Europa: empoderar a las familias, fortalecer su participación corresponsable en los centros educativos, garantizar su derecho a elegir el proyecto que mejor se alinea con sus convicciones y tejer alianzas estables entre el hogar, la escuela y la comunidad. En la EPA insistimos en que una escuela de calidad no sustituye a la familia, la potencia. Este libro lo muestra con claridad y nos anima a elegir una escuela que no solo nos admita, sino que nos busque; que no nos tolere, sino que nos necesite; y a colaborar apasionadamente en ese proyecto común en beneficio de nuestra familia y de toda la sociedad.

Antes de finalizar, quiero subrayar la utilidad del libro también para tutores, orientadores y directivos de centros educativos. Muchos padres llegan cansados e inquietos, saturados de mensajes contradictorios. Acompañarles exige un lenguaje amable y exigente a la vez, con ejemplos concretos, diagnósticos serenos y herramientas sencillas. Aquí las encontrarán. Y, sobre todo, hallarán un enfoque que suma: familia y escuela no compiten, cooperan.

Termino como empecé: con esperanza realista. Educar cansa, claro; pero compensa siempre. Si tuviera que condensar la promesa de estas páginas, diría que aquí hay una brújula para familias comunes que quieren resultados extraordinarios —hijos libres, buenos y alegres— y saben que el vuelo alto se prepara desde el nido, con amor que abraza y con alas que se sueltan a tiempo. El

autor nos marca el rumbo y nos anima a los padres a formar un equipo con la escuela. Merece la pena.

Víctor Petuya

Prólogo de Miguel Angel Martínez González

*Catedrático de Salud Pública de la Universidad de Navarra y
Catedrático Adjunto de la Universidad de Harvard*

Las redes sociales impiden socializarse. Los teléfonos inteligentes reducen la inteligencia. Las tabletas para el aprendizaje hacen que se aprenda peor. Fiarse tanto de la memoria digital merma la memoria intelectual. Los emoticones reducen la capacidad emocional. Un ordenador familiar desordena a la familia (muy especialmente, desmantela las cabezas de los hijos).

Todo esto es triste, pero es real. Como siempre sucede en epidemiología (tabaco, alcohol, obesidad, comida basura, etc.), son solo *factores de riesgo*. No son causas absolutamente deterministas. No todos los expuestos desarrollarán estos daños, pero la cantidad de daños en expuestos será muy superior a la de los no expuestos.

El mundo ha cambiado con la tecnología digital (altamente adictiva). Estos riesgos epidemiológicos están científicamente y definitivamente verificados. Están causando verdaderamente *sociedades enfermas*.

No soy conspiranoico. No pienso que las grandes empresas tecnológicas tengan una agenda perversa para destruir a la infancia y a la juventud. Simplemente quieren ganar dinero, mucho dinero,...muchísimo dinero. Y les importa menos que su negocio destroce amistades, cerebros, aprendizaje, memoria, sentimientos, y familias. Como hicieron las tabacaleras en su día, ahora las tecnológicas contaminan la investigación, y exhiben masivamente unos pocos artículos (de baja calidad). Esos pocos

que quieren hacernos creer que los resultados de la relación pantallas-patología está dividida. No lo está.

No conozco ningún psiquiatra que no esté aterrorizado de lo que está viendo día a día en los jóvenes. Las autoridades sanitarias, empezando por la primera autoridad sanitaria de EE.UU., tras recopilar la mejor evidencia científica, han emitido ya sus mayores alarmas.

Durante más de treinta años he empleado (y mucho) el ordenador como herramienta cotidiana en mis tareas como profesor de epidemiología, medicina preventiva y salud pública. Uso las redes sociales que acogen a miles de seguidores. Está claro, entonces, que no soy ningún tecnófobo. La tecnología, bien entendida, es un aliado valioso, especialmente en el ámbito profesional. Sin embargo, debe estar sujeta a límites y requiere una regulación estricta. El cerebro adolescente, por su propia biología, aún no está plenamente equipado para ejercer ese control.

Los necesarios límites brillan hoy por su ausencia. Causa pavor ver los destrozos que tal descontrol provoca, sobre todo en los jóvenes. El hecho es que los gobiernos tendrían que haber hecho bien su trabajo para aplicar medidas estructurales firmes y establecer controles fuertes. No lo han hecho. Cabe preguntarse si serán culpables de clamorosas omisiones.

En este contexto, no queda otra que la acción fuerte de la familia. Y la unión de muchas familias, especialmente para una adolescencia realmente libre de estos problemas, y que aprenda a volar alto. Me gusta especialmente una expresión en inglés: Go big! Think big! Ve a por lo mejor, apunta a lo óptimo. Esto es lo que más se necesita. Quien apunta bajo se da el tiro en los pies.

La calidad y altura de la educación que se imparte, día a día, en el ámbito familiar es ahora más imprescindible

que nunca. Por eso, es una auténtica joya este libro “¡Que tus hijos vuelen alto!” que Fernando García Fernández nos ofrece. Es un manual muy didáctico (no podría ser otro modo conociendo su trayectoria) para que los padres acierten en este difícil laberinto.

No pide a los padres que sean perfectos, pero abre magníficos horizontes, pone sobre el mapa los puntos cardinales para abordar los necesarios valores y virtudes, desarrolla con maestría los estilos parentales y afronta los principales retos (entre ellos el de las pantallas), desde una óptica muy práctica y muy positiva.

Todos los padres deberían tenerlo como libro de cabecera. Pocas obras publicadas les van a ayudar tanto y de modo tan directo en lo que es su primer trabajo: la crianza y educación de sus hijos.

Miguel Ángel Martínez González

¿Quieres seguir leyendo?



Acabas de leer el comienzo de *¡Que tus hijos vuelen alto! El poder de la crianza positiva y con propósito*, de Fernando García Fernández. El libro completo recorre en nueve capítulos lo que necesitan unos padres reales, no perfectos, para acompañar a sus hijos desde la infancia hasta la adolescencia: con afecto, límites, coherencia y un propósito claro.

Comprar el libro completo ›

bibliotecaonline.es/que-tus-hijos-vuelen-alto

QUÉ ENCONTRARÁS EN EL LIBRO

- **Educar con misión.** No hace falta ser perfecto para educar bien. La familia como tu empresa más importante: misión, visión y coherencia.
- **Valores y estilo parental.** Diez valores para vivir en casa, de la sinceridad a la religiosidad, y los cuatro estilos parentales: crianza positiva, el valor de la mirada y cómo no ser un padre helicóptero.
- **Cómo crecen y se forjan.** Neurociencia al alcance de los padres, actividades para desplegar las funciones ejecutivas y el papel del temperamento, el hogar, la escuela, los amigos y el mundo digital.
- **Los grandes retos.** Pantallas (vamping, phubbing, nomofobia, pornografía, ciberbullying), educación afectivo-sexual y el pudor, y cómo cultivar la dimensión espiritual de tus hijos.

Con un resumen al final de cada capítulo y prólogos de Víctor Petuya y Miguel Ángel Martínez González.

BibliotecaOnline

bibliotecaonline.es

pedidos@bibliotecaonline.es

ISBN (papel): 978-84-10289-17-8



Escanea para comprar