

“En un mundo cada vez más complejo para padres e hijos, Eliza proporciona consejo muy necesario que es espiritualmente alentador, fácilmente accesible y maravillosamente práctico”.

Joshua Cooley, autor de superventas del New York Times y experimentado ministro de niños

“¡Este libro está lleno de sabiduría basada en la Biblia, adecuada para la etapa de desarrollo y psicológicamente sólida! Eliza ofrece consejos prácticos excelentes sobre cómo responder al corazón de nuestros hijos con una gracia que sin duda cultivará la salud emocional, ¡tanto en los padres como en los hijos!”.

Melinda C. Capaldi, doctora en psicología, psicóloga clínica, Insight Care

“¡Este recurso es muy accesible y sumamente práctico! Como padre de dos hijos pequeños, he vuelto una y otra vez a este recurso maravilloso y planeo seguir haciéndolo mientras mis hijos crecen. Lo recomiendo muchísimo a cualquier padre que desee invertir bien en la salud emocional y espiritual de sus hijos”.

Nathan Reed, pastor de McLean Bible Church Tysons

“No hay ningún manual para la crianza. Se nos dice: ‘¡Felicitaciones!’ y ‘¡Buena suerte!’, y después tenemos que arreglárnoslas por nuestra cuenta. ¡El libro de Eliza Huie, *Criando Niños Emocionalmente Sanos* es lo más cercano que conozco a un manual! Es perspícaz, práctico y atrapante, y te proporcionará las herramientas esenciales para preparar bien a tus hijos. ¡Un libro de lectura obligada!”.

Dr. Mark Mayfield, autor de *Help! My Teen is Self-Injuring: A Crisis Manual for Parents* [¡Ayuda! Mi Adolescente Se Autoflagela: Un Manual de Crisis para Padres] y *The Path Out of Loneliness: Finding and Fostering Connection to God, Ourselves, and One Another* [El Camino para Salir de la Soledad: Cómo Encontrar y Fomentar la Conexión con Dios, con Nosotros Mismos y con los Demás]

Criando Hijos Emocionalmente Sanos

Ayuda para Padres

Eliza Huie

EBI
EDITORIAL
BAUTISTA INDEPENDIENTE

Criando Hijos Emocionalmente Sanos fue publicado originalmente en inglés bajo el título **Raising Emotionally Healthy Kids**.

Author: Eliza Huie

Publisher: 10Publishing, a division of 10ofthose.com

Unit C, Tomlinson Road,
Leylan, PR25 2DY, Inglaterra

© 2022, Eliza Huie

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de la Nueva Biblia de las Américas (NBLA), copyright © 2005 por The Lockman Foundation. Usada con permiso. www.NuevaBiblia.com

© 2023

EB-575

ISBN 978-1-953663-74-0

Editorial Bautista Independiente

3417 Kenilworth Blvd, Sebring, FL 33870

www.ebi-bmm.org

(863) 382-6350

Traducción: Alicia Güerci Hotton

Impreso en Colombia

Para mis hijos

(3 Juan 4)

También en la serie:

Criando Hijos en el Camino de la Gracia

Criando Hijos en un Mundo Hipersexualizado

Criando Hijos en el Mundo de “¡Tú Puedes Hacerlo!”

Criando Hijos con un Corazón Misionero

Criando Hijos en un Mundo Saturado de Pantallas

Contenido

Introducción a la Serie	viii
¿Por Qué Leer Este Libro?.....	1
Consejo 1	
Susténtalos de Manera Integral	8
Consejo 2	
Entiende Su Capacidad.....	12
Consejo 3	
Considera Sus Sentimientos.....	40
Consejo 4	
Cultiva una Esperanza Duradera.....	51
Consejo 5	
Cuídate a Ti Mismo.....	63
Consejo 6	
Sabe Cuándo Buscar Ayuda	70
Conclusión	83

Introducción a la Serie

Criar hijos es una empresa abrumadora, incluso para los padres más capaces. El desafío se complica por el acelerado ritmo de vida que llevamos. Entre el trabajo, la escuela, los entrenamientos, los recitales, los partidos, el grupo de jóvenes, las funciones, el tiempo con amigos y un sinnúmero de otras cosas que nos requieren tiempo, la crianza se parece más a una pesadilla logística que a un llamamiento divino a formar las vidas de nuestros hijos.

Nos hemos asociado con 10Publishing para producir la serie *Criando Niños*. Estos recursos se escribieron para brindar una ayuda necesaria a los padres que tal vez se sientan abrumados por los numerosos desafíos que trae la crianza. La serie contiene libros breves sobre temas vitales que enfrentan los padres en esta época, así como cuestiones con las que luchan los de todas las generaciones. Estos libros cubren temas como una

identidad autodesignada, el sexo, la fluidez de género, nuestra cultura impulsada por resultados, la crianza centrada en la gracia, la tecnología y las redes sociales. Los autores escriben con una profunda comprensión de la Palabra de Dios, acompañada de su propia experiencia en la crianza de los hijos, lo cual hace que cada libro esté lleno de sabiduría práctica y personal que beneficiará a todo padre.

Estos libros breves y fáciles de leer no pretenden ser manuales exhaustivos sobre ninguno de estos temas. En cambio, ofrecen perspectivas estratégicas que son tanto atemporales como de aplicación inmediata. El objetivo no es prepararte para una expedición al Everest, sino darte algunos asideros sólidos que te ayudarán a aferrarte y a escalar la montaña de la crianza de los hijos.

El mundo en el que están creciendo los niños está lleno de incertidumbres y desafíos. Como padres, puede ser difícil saber cómo ayudarlos a manejar sus propias emociones y aferrarse a la esperanza y la verdad. En *Criando Hijos Emocionalmente Sanos*, Eliza Huie explica cómo los padres pueden darles a sus hijos respuestas llenas de gra-

Criando Hijos Emocionalmente Sanos

cia que apuntarán a la fidelidad de Dios en todos los altibajos emocionales de la vida.

Curtis W. Solomon

Director; The Biblical Counseling Coalition

¿Por Qué Leer Este Libro?

Las cifras proporcionan perspectiva. Con respecto a los niños y la salud emocional, las cifras son alarmantes. Distintos estudios indican que casi uno de tres adolescentes cumplirán los criterios para un diagnóstico de trastorno de ansiedad al llegar a los dieciocho años de edad.¹ Otros estudios revelan que uno de cada seis niños de entre seis y diecisiete años ya ha sido diagnosticado con una enfermedad mental.² Pew Research informó que la cantidad de adolescentes que experimentaron depresión aumentó un 59% en un período de diez años.³ Nuevos estudios pronto

1 Steinberg, Laurence, *Anxiety and Depression in Adolescence* (Child Mind Institute, 12 de marzo de 2021): childmind.org/report/2017-childrensmental-health-report/anxiety-depressionadolescence/.

2 Devitt, Michael, *Study: One in Six U.S. Children Has a Mental Illness* (American Academy of Family Physicians, 18 de marzo de 2019): www.aafp.org/news/health-of-the-public/20190318childmentalillness.html.

3 Geiger, A. W. y Leslie Davis, *A Growing Number of American Teenagers—Particularly Girls—Are Facing Depres-*

Criando Hijos Emocionalmente Sanos

revelarán más sobre el impacto emocional de la intimidación, los medios sociales y una exposición excesiva a noticias e imágenes traumatizantes, así como los efectos que ha tenido en la salud mental de los niños vivir durante la pandemia global de 2020. Ha habido un aumento alarmante en los suicidios entre niños y adolescentes, y en los diagnósticos de trastornos de salud mental en niños de edades cada vez más tempranas. Todo esto les confirma a los padres que hay buenas razones para estar preocupados por la salud mental y emocional de sus hijos.

Sin embargo, las cifras quizá no sean el factor motivador en tu deseo de aprender a criar hijos emocionalmente saludables. Tal vez tu propia lucha con la salud emocional te impulsa a estar atento al estado emocional de tu hijo. O quizá tan solo quieres hacer todo lo posible para ayudar a que tus hijos se desarrollen bien en todas las áreas de sus vidas, lo cual incluye su bienestar mental.

sion (Pew Research Center, 23 de diciembre de 2020): www.pewresearch.org/fact-tank/2019/07/12/a-growing-number-of-american-teenagers-particularly-girls-are-facing-depression/.

¿Por Qué Leer Este Libro?

Como consejera, me hacen muchas preguntas sobre los niños y la salud mental. Las que enumeraré más abajo son apenas una muestra de las que hacen los padres que quieren ayudar a sus hijos mientras crecen en un mundo plagado de angustia emocional. Tal vez hayas hecho algunas de estas preguntas u otras parecidas.

¿Cuáles son las señales de depresión en niños?

¿Cuándo debería preocuparme la salud emocional de mi hijo?

¿Cómo ayudo a un adolescente con tendencias suicidas?

¿De qué maneras saludables se puede ayudar a los niños a atravesar los desafíos emocionales que enfrentan hoy?

¿Cómo logro que mi hijo adolescente se abra y hable conmigo?

¿Podrías recomendarme recursos para una niña en edad de escuela primaria que detesta su cuerpo?

¿A qué edad debería considerar una orientación psicológica para mi hijo? ¿Es posible que sea demasiado pequeño?

¿Cómo sé si mi hijo está luchando con su salud mental o si es tan solo una etapa

Criando Hijos Emocionalmente Sanos

de angustia adolescente?

¿Mi hijo necesitará tomar medicación como ayuda en sus luchas emocionales?

Los niños de hoy enfrentan luchas emocionales a edades más tempranas y con mayor profundidad que cualquier otra generación. Muchas de las luchas que enfrentan comúnmente no eran un problema mientras sus padres crecían. Aunque sus padres experimentaron desafíos emocionales cuando eran niños, la ansiedad, la depresión, la adicción, los problemas de identidad y de salud mental eran en general cuestiones propias de la edad adulta, no de la infancia.

Las cifras mencionadas más arriba y las luchas que enfrentan los niños de hoy han preocupado mucho a los padres con respecto a la salud emocional de sus hijos. La alta incidencia de preguntas como estas revela una profunda necesidad de guía por parte de los padres. Los padres están desesperados por saber qué pueden hacer para criar hijos emocionalmente sanos. Si te encuentras haciendo preguntas como las de más arriba, no eres el único. Si eres un padre que desea criar

¿Por Qué Leer Este Libro?

hijos emocionalmente sanos, este libro es para ti. Si estás acompañando a un hijo que lucha con estas cuestiones, mi oración es que encuentres ayuda en estas páginas.

A continuación, veremos cinco consejos útiles para guiarte como padre a través de los altibajos de las emociones. Cada capítulo ofrece ayuda práctica sobre cómo fomentar la salud emocional de nuestros hijos. Entenderás mejor qué estimula la salud emocional y conocerás señales que indican que tu hijo puede tener algún problema. Aunque los consejos son breves, proveen dirección respecto a cómo abordar las luchas espirituales que enfrentan los niños, y cómo ofrecerles ayuda y una esperanza duradera anclada en las promesas eternas de Dios.

Este libro no es una fórmula. Por más que me encantaría ofrecerte unos pocos pasos simples hacia una solución que garantice que tu hijo nunca más tenga luchas con su salud emocional o mental, cada niño es un individuo único. Debemos amarlos como personas, no resolverlos como si fueran un problema. Lo que ofreceré es consejo

para fomentar la salud emocional en tu hijo y en ti también.

Los consejos que comparto surgen de mi experiencia como consejera bíblica, profesional clínica de salud mental y madre. Mi esposo y yo criamos tres hijos, y comparto algunos consejos obtenidos de nuestros éxitos y fracasos. No somos padres perfectos. No soy una consejera infalible. Pero Dios nos ha dado una gracia increíble en todo lo que enfrentamos, y esa misma gracia está a tu alcance. Todos necesitamos la ayuda del Señor para criar a nuestros hijos. Todos necesitamos oración en la crianza. A medida que comiences con esta lectura, hazlo sabiendo que he orado por ti. Esta es mi oración para todos los padres que leen este libro:

Querido Dios:

Cuida a los padres que han tomado este libro. Cuando tengan miedo, dales valor; cuando se sientan heridos, brinda consuelo; cuando estén desanimados, dales esperanza. Recuérdales que, independientemente de cuánto amen a su hijo, tu amor por él es infinitamente mayor. Los escogiste de manera específica para criar a este hijo y les darás todo lo que

¿Por Qué Leer Este Libro?

necesiten para enfrentar lo que les toque. Recuérdales que nada está fuera de tu control y tu cuidado. Guíalos mientras buscan el bienestar emocional de sus hijos, y ayúdalos a ser canales de tu amor y tu gracia para ellos.

En el nombre de Jesús, amén.

Consejo 1

Susténtalos de Manera Integral

Recuerdo el día en que salimos del hospital después de que nació nuestro primer hijo. Antes de poder irnos, una enfermera vino a verificar que hubiéramos asegurado correctamente a nuestro bebito en el asiento especial para el auto. Bien abrigado para el viaje a casa en el helado clima invernal, nuestro hijo parecía una pelota de fútbol americano con cabeza. Como éramos completamente novatos en la crianza, nos alegramos de recibir la aprobación de la enfermera en nuestras habilidades de arropar y abrochar. Después de pasar la prueba de asegurarlo bien, estábamos listos para partir a casa.

Entonces, la enfermera nos entregó una hoja con instrucciones para cambiar los pañales, y alimentar y hacer dormir al bebé. También pregun-

tó si teníamos duda. Sinceramente, no teníamos idea de las preguntas que debíamos hacer, así que, reuniendo toda la confianza que pudimos, mentimos y aseguramos que estábamos listos para irnos. Si la crianza se podía resumir en una sola hoja de papel, lo mejor era que actuáramos como si tuviéramos todo claro, con la esperanza de convencer a esta mujer de que era seguro confiarnos esa pequeña vida. Funcionó, y ella nos deseó lo mejor. Mientras todavía fingía confianza, doblé como si nada el papel y lo metí en el bolso del bebé, y así emprendimos una importantísima travesía que dura toda la vida, pero sin tener la menor idea de nada.

En los días, meses y años que siguieron, mi esposo y yo fuimos adquiriendo mucha más confianza en nuestra capacidad de cuidar a pequeños. Principalmente, esto se debió a que enseguida nos dimos cuenta de que necesitaríamos más guía de lo que podía ofrecer una hoja de papel. Leímos muchos libros, escuchamos toneladas de consejos, hicimos un sinnúmero de preguntas a otros padres y oramos como locos. Tal como le pasa a la mayoría de los padres, a medida que nuestra

familia creció, también lo hizo nuestro conocimiento sobre seguridad infantil, nutrición, disciplina, educación, desarrollo de los niños, etc. Y como la mayoría de los padres, buscamos crear el mejor ambiente posible para que nuestros hijos estuvieran seguros y gozaran de buena salud. Pero la crianza es mucho más que eso. Desde el primer día en que nos enteramos de que seríamos padres, supimos que teníamos la responsabilidad no solo de sustentar la salud física de los hijos que el Señor traería a nuestra familia, sino también de sustentar su salud espiritual y emocional.

A la luz de todo esto, oramos aún más. Orábamos habitualmente por nosotros y por nuestros hijos. Intencionalmente, invertimos en enseñarles sobre Dios en su vida cotidiana. Cantábamos canciones sobre Dios y memorizábamos la Palabra con ellos. Leímos y releímos incontables Biblias con historias para niños y miramos horas de dibujos animados cristianos. También procuramos mostrarles fielmente en la práctica lo que significa seguir a Jesús, y amar a Dios y a los demás. Los padres cristianos anhelan que sus hijos conozcan y entiendan el evangelio, y que si-

gan a Jesús desde temprana edad. Por esta razón, invertimos todos los días en su salud espiritual, sabiendo que, en la vida, la salud física no es lo más importante. Su prosperidad no depende solo de atender sus necesidades físicas sino también de dedicarse a su alma eterna.

Como abrazamos la realidad de que los niños son almas con cuerpo, nos tomamos muy en serio la mayordomía y responsabilidad de cuidarlos tanto física como espiritualmente. Junto con esto, entendimos también que teníamos una influencia vital y una gran responsabilidad sobre su salud emocional. Por eso, animo a los padres a nutrir a sus hijos de manera integral. Los padres deben tener en cuenta toda la vida del niño. Así como debemos cuidar su salud física, también debemos ocuparnos de su cuidado espiritual y emocional.