



CÓMO CRIAR HIJOS CON FORTALEZA MENTAL

Combinando el poder de la neurociencia con
amor y lógica para que crezcan confiados, responsables,
bondadosos y resilientes

DANIEL G. AMEN, MD
& CHARLES FAY, PHD

Prólogo por JIM FAY, fundador del Love and Logic Institute

CÓMO CRIAR HIJOS CON FORTALEZA MENTAL

Combinando el poder de la neurociencia
con amor y lógica para que crezcan confiados,
responsables, bondadosos y resilientes



CÓMO CRIAR HIJOS CON FORTALEZA MENTAL

Combinando el poder de la neurociencia
con amor y lógica para que crezcan confiados,
responsables, bondadosos y resilientes

DANIEL G. AMEN, M.D.
& CHARLES FAY, Ph.D.



Tyndale House Publishers
Carol Stream, Illinois, EE. UU.

ADVERTENCIA MÉDICA

La información que se presenta en este libro es el resultado de años de experiencia práctica e investigación clínica por parte de los autores. La información en este libro es, por necesidad, de una naturaleza general y no un sustituto para la evaluación o el tratamiento por un especialista médico o psicológico competente. Si usted cree que necesita intervención médica o psicológica, por favor consulte a un profesional médico lo antes posible. Los casos en este libro son verdaderos. Los nombres y las circunstancias de muchos individuos se han cambiado para proteger la anonimidad de los pacientes.

Visite Tyndale en Internet: tyndaleespanol.com y BibliaNTV.com.

Visite a Daniel G. Amen, M. D., en DanielAmenMD.com

Tyndale y el logotipo de la pluma son marcas registradas de Tyndale House Ministries.

Cómo criar hijos con fortaleza mental: Combinando el poder de la neurociencia con amor y lógica para que crezcan confiados, responsables, bondadosos y resilientes

© 2024 por Daniel G. Amen, M. D., y Charles Fay, Ph. D. Todos los derechos reservados.

Originalmente publicado en inglés en el 2024 como *Raising Mentally Strong Kids: How to Combine the Power of Neuroscience with Love and Logic to Grow Confident, Kind, Responsible, and Resilient Children and Young Adults* por Tyndale House Publishers con ISBN 978-1-4964-8479-6.

Fotografía de la portada © por [pop_jop/Getty Images](https://www.gettyimages.com). Todos los derechos reservados.

Fotografía de Charles Fay © por 2023 por Janssen Photography. Todos los derechos reservados.

Fotografía de Daniel G. Amen © 2013 por Lesley Bohm. Todos los derechos reservados.

Diseño: Eva M. Winters

Traducción al español: Patricia Cabral para AdrianaPowellTraducciones

Edición en español: Ayelén Horwitz para AdrianaPowellTraducciones

Publicado en asociación con la agencia literaria de WordServe Literary Group, www.WordServeLiterary.com.

Las citas bíblicas sin otra indicación han sido tomadas de la *Santa Biblia*, Nueva Traducción Viviente, © 2010 Tyndale House Foundation. Usada con permiso de Tyndale House Publishers, 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

Para información acerca de descuentos especiales para compras al por mayor, por favor contacte a Tyndale House Publishers a través de espanol@tyndale.com.

ISBN 978-1-4964-8960-9

Impreso en Estados Unidos de América
Printed in the United States of America

30 29 28 27 26 25 24
7 6 5 4 3 2 1

Contenido

Prólogo 1

Introducción 5

PRIMERA PARTE: NEUROPSICOLOGÍA PRÁCTICA PARA LA CRIANZA EXITOSA DE LOS HIJOS

- 1: **Cerebros sanos:** La base de la fortaleza mental, la responsabilidad, el dominio emocional y el éxito 17
- 2: **Los niños con fortaleza mental viven según metas claramente definidas** 41
- 3: **¿Su estilo de crianza es cultivar la fortaleza o la debilidad mental?** 61
- 4: **Nada funciona sin una relación** 79
- 5: **Los límites y las reglas forjan la fortaleza mental** 101
- 6: **La disciplina con amor genera fortaleza mental** 121
- 7: **La higiene mental es vital para padres e hijos** 145
- 8: **Criar hijos fuertes y capaces** 167
- 9: **Ayudar a los niños a desarrollar un cuerpo saludable para tener una mente más fuerte** 189
- 10: **Cuando los padres tienen estilos diferentes:** Crear un equipo unido 207
- 11: **Alcanzar al niño de bajo rendimiento** 227
- 12: **El mal uso y la adicción a la tecnología** 245
- 13: **Cuando nada parece funcionar:** Ayuda para los problemas de salud cerebral 259

SEGUNDA PARTE: CONSEJOS Y HERRAMIENTAS PARA TRANSFORMAR LOS DESAFÍOS COMUNES EN FORTALEZA DE CARÁCTER

- 14: **Desafíos comunes:** Que aprender a hacer sus necesidades en el baño sea una experiencia positiva 281
- 15: **Desafíos comunes:** La rivalidad entre hermanos 287
- 16: **Desafíos comunes:** Cuando su hijo sufre acoso u hostigamiento 293
- 17: **Desafíos comunes:** Lograr que los deportes sigan siendo sanos y divertidos 301
- 18: **Desafíos comunes:** Los amigos y la presión de los compañeros 307
- 19: **Desafíos comunes:** Cuando su hijo quiere empezar a salir con alguien 311
- 20: **Desafíos comunes:** Mantener una crianza sana tras el divorcio 317
- 21: **Desafíos comunes:** Su rol como padrastro o madrastra 321
- 22: **Niños adultos y adultos que se comportan como niños** 327
- 23: **Las 130 mejores cosas que puede hacer para ayudar a que su hijo crezca con fortaleza mental** 339
- 24: **Las 20 cosas que *nunca hacen* los padres de niños con fortaleza mental** 351

Agradecimientos y reconocimientos del Dr. Amen 356

Agradecimientos y reconocimientos del Dr. Fay 357

Acerca del Dr. Daniel G. Amen 358

Acerca del Dr. Charles Fay 361

Recursos 363

Notas 365

Prólogo

Por Jim Fay, cofundador del Love and Logic Institute (Instituto Amor y Lógica)

Para cuando usted abra este libro, habré trabajado durante setenta años con niños, padres y educadores. Me gustaría decirle que siempre ha sido con gran éxito, pero lamentablemente la primera parte de ese tiempo fue usando algunos de los antiguos métodos tradicionales de regañar y rescatar. Eso funcionaba con los niños dulces y obedientes, pero solía ser contraproducente con los niños confrontativos y tercos. Acuñé los términos «padre *helicóptero*» y «*sargento de instrucción*» porque me di cuenta de que yo era un poco de ambos.

También me gustaría presumir de que crie a mis primeros dos hijos, pero en realidad los crio la voz de mi padre que estaba dentro de mi cabeza. Cada vez que yo abría la boca, salían sus palabras y su voz. Intentaba ser más paciente, pero siempre incurría en la disciplina con gritos y al rescate de helicóptero, cada vez que algo salía mal. Mi papá seguía dirigiendo mi vida. Eso no me gustaba, pese a que había llegado a quererlo.

En 1968, cuando empecé a ejercer como maestro, trastabillaba constantemente por mi falta de preparación. Los niños buenos me tenían miedo. Los desafiantes y poco colaboradores me consideraban un débil. Como consecuencia, apenas logré sobrellevar el año y estuve a punto de renunciar. Pero como fui criado por un irlandés terco que insistía con la idea de que nada merece realizarse a menos que sea odioso, no me veía retirándome de esta desgracia. No podía renunciar a la enseñanza. Tenía que dominarla, así que me aferré con uñas y dientes a cursar una maestría en la Universidad de Denver. Eso ayudó un poco. Lo que en realidad marcó un cambio fue la posibilidad de trabajar con algunos expertos formidables en el campo, asistir a la vertiginosa cantidad de capacitaciones que ellos daban y compartir todo esto con mi hijo, Charles. Si bien en esa época él estaba comenzando la escuela primaria, escuchaba con gran interés y no se quejaba demasiado cuando yo lo usaba como sujeto de prueba. Nuestra relación floreció gracias a nuestras conversaciones sobre la naturaleza humana, las teorías psicológicas y los autos con motores V8. Pronto descubrí que yo tenía madera para transformar las teorías en habilidades prácticas.

También tuve el beneficio de experimentar con muchos estudiantes, observar a muchos maestros y padres sumamente eficaces, otros no tan eficaces, y ver muy claramente qué funcionaba y qué no. A medida que pasaron los años y adquirí una enorme cantidad de práctica clínica, descubrí verdades sobre la crianza de los hijos por medio de modos orgánicos y prácticos. Esto fue sumamente útil, pero mis métodos de estudio y experimentación eran bastante primitivos en comparación con los de los neurocientíficos que llevan a cabo las investigaciones universitarias formales.

Mi sueño era lograr que los padres y los educadores pensaran y hablaran de una manera diferente sobre la relación adulto-niño. Más o menos por esa época conocí al Dr. Foster Cline, un psiquiatra innovador. Juntos creamos los inicios de la filosofía de Amor y Lógica y fundamos el Instituto Amor y Lógica. A medida que empezamos a enseñar las aplicaciones prácticas de los principios psicológicos, me sorprendí cómo se entusiasmaba la gente con su sencillez y su efectividad. A cada rato escuchábamos: «¡Increíble! ¡Esto sí que funciona!».

Con el paso de los años, mi sueño se transformó en perfeccionar las técnicas y simplificarlas, haciéndolas más fáciles para su aprendizaje y aplicación. Para esa época, mi pequeño Charles se había convertido en un respetado investigador, autor y orador, conocido como el Dr. Charles Fay. Cuando él se sumó formalmente a nuestro equipo, continuamos con las discusiones innovadoras que habíamos comenzado cuando era un niño. Mediante sus conocimientos, su experiencia y su trabajo incansable, Amor y Lógica llegó a ser respetado en todo el mundo.

El trabajo y la paternidad iban bien, pero aún había una nube que se cernía sobre mí. En mi inseguridad, seguía preguntándome: *¿Qué tal si mis descubrimientos fracasan ante las investigaciones modernas que están haciéndose sobre el cerebro? ¿Y si un día tengo que enfrentar la realidad de que ninguno es pertinente? ¿Y si un día tengo que pararme ante todo el mundo y pedir disculpas por haber guiado a las personas en la dirección equivocada?*

Para mi fortuna, me enfermé de algo serio. Luego de ser diagnosticado con un trastorno autoinmune grave llamado miastenia grave, consulté a un neurocientífico y psiquiatra famoso, el doctor Daniel Amen. Él me ayudó con mi estado. Prácticamente me curó de esta enfermedad incurable. Pronto descubrí que él ya estaba bastante familiarizado con Amor y Lógica y que le entusiasmaba la correspondencia que había entre lo que él estaba observando en las tomografías cerebrales y lo que nuestro enfoque podía hacer para ayudar a padres e hijos a desarrollar cerebros y comportamientos más fuertes y sanos. Este brillante científico y psiquiatra borró años de preocupaciones.

¡Qué alivio! pensé. Qué reconfortante es saber que Amor y Lógica y la ciencia del cerebro encajan uno en la otra como una máquina bien aceiteada. Con ambos, los niños y las familias tienen más poder para elegir cerebros saludables y futuros sanos. Por eso, estoy tan entusiasmado con este libro que apenas puedo contenerme. Estoy entusiasmado por usted, el lector, porque nunca hubo una combinación más poderosa de enfoques reunidos en un libro práctico. Es sumamente apasionante y satisfactorio saber que familia tras familia disfrutarán de mayor armonía y gozo por lo que Daniel y Charles han elaborado aquí.

Jim Fay

Introducción

¿Está preparado para algunas estrategias prácticas y científicamente sólidas para criar hijos que lo respeten y lo amen a tal punto que adopten los valores más arraigados en usted? ¿Y si estas técnicas lo ayudaran a evitar las discusiones imposibles de ganar y las luchas de poder? ¿Cómo sería si estas estrategias, además, ayudaran a sus hijos a desarrollar mentes fuertes y hábitos de comportamiento necesarios para tener confianza en sí mismos y resiliencia en este mundo complejo?

A lo largo de unos ochenta años, en conjunto, hemos ayudado a los padres a criar niños y jóvenes respetuosos, responsables y con fortaleza mental. Por lo tanto, las páginas de este libro no fueron escritas por principiantes, sino por dos hombres que han dedicado su carrera y su vida a la ciencia y a la práctica de la crianza. Tan importante como esto, ambos hemos formado nuestras propias familias y hemos vivido buenos y malos momentos, experimentado la naturaleza aleccionadora de la vida familiar y moldeado pequeños manojos de alegría hasta convertirlos en personas adultas.

Sabemos cómo era antes la crianza de los hijos y cómo es ahora. Así es, somos lo suficientemente viejos como para recordar la época cuando los mayores desafíos tecnológicos que enfrentaban los padres eran la televisión y el teléfono, el cual tenía un cable de cinco metros. Lo crea o no, algunos niños desafiaban a sus padres mirando la tele a escondidas y pasando el cable del teléfono por debajo de la puerta de su habitación (esos cables se mezclaban con los pelos largos de la alfombra, lo cual dificultaba que los padres agobiados pudieran detectarlos).

Aunque eran más simples, aquellos tiempos llegaron con desafíos serios que afectaron a casi todas las familias. El alcohol siempre ha sido un problema. La marihuana y otras drogas estaban haciéndose más populares y accesibles. Cada vez eran más los niños que sentían que podían mostrarse descaradamente irrespetuosos y muchos abandonaban la escuela. Los embarazos adolescentes eran otra gran preocupación. Durante las últimas cuatro décadas, estos y muchos otros desafíos han alcanzado proporciones épicas para una gran cantidad de familias.

Con el crecimiento de Internet y la aparición de la tecnología inalámbrica, en la actualidad hay un universo de información disponible a través de

dispositivos tan pequeños que incluso caben en el bolsillo de los pantalones más ajustados. Estamos criando a nuestros hijos en una época en donde los dispositivos disponibles contienen más tentaciones que las que tuvimos que enfrentar nosotros en toda nuestra niñez. Desde luego, parte de la información que hay afuera es sana y beneficiosa. Lamentablemente, otra gran parte es engañosa, oscura y peligrosa. Las empresas que diseñan estos dispositivos y los programas informáticos en los que se basan han dominado la ciencia de la adicción: suministran contenidos apasionantes de manera aleatoria e impredecible para que los usuarios siempre tengan la sensación de que se pierden algo si no están en línea continuamente. Facilitan contenido que apunta a sus necesidades más profundas, como el afán de notoriedad, de ser adorados y valorados como parte de una red social. Hacen que el cerebro de los niños se vuelva adicto a la dopamina, la sustancia química de recompensa, y logran que el uso de estos dispositivos sea más fascinante que cualquier otra cosa (a excepción, por supuesto, del sexo riesgoso, las drogas y otras conductas nocivas).

Como todos sabemos en nuestro interior, el verdadero gozo viene de las relaciones auténticas, del sentido de propósito, de ayudar a otros y de procurar desafíos sanos que nos generen sentimientos de ser capaces. También sabemos que una vida llena de distracciones perjudiciales siempre causa decepción, ansiedad y una profunda depresión. A pesar de que la mayoría lo entendemos, a muchos nos agobia la idea de tener la responsabilidad de proveer un hogar seguro y feliz y de criar a nuestros hijos de tal manera que tomen buenas decisiones, tengan relaciones sanas, sean amables con los demás, se conviertan en miembros productivos de la sociedad, no se desmoronen ante las dificultades y asuman la responsabilidad de sus objetivos y de sus actos.

Pero hay una buena noticia: usted es más inteligente que el teléfono inteligente de su hijo. Tiene más sabiduría que sus dispositivos inalámbricos. Tiene mucha más esperanza y motivación sincera que el disco rígido más grande del mundo. Y, además, cuenta con el beneficio de estar leyendo un libro incomparable, el cual marida cuarenta años de investigaciones sobre cómo desarrollar cerebros sanos con cuarenta años de estrategias psicológicas para cuidarse bien a sí mismo mientras cría a sus hijos para que comprendan una verdad inequívoca: la calidad de su vida (y de la vida de los demás) dependerá de la calidad de sus decisiones. Y esto no tiene por qué ser difícil.

SOY EL DOCTOR DANIEL AMEN

Crecí en una familia libanesa que tenía siete hijos en la cual me tocó estar en el medio, en términos de edades. ¿Por qué es importante este dato? En nuestra cultura, el hijo mayor era considerado especial, así como lo era la hija mayor.

Por supuesto, el bebé era el consentido. Aunque mi madre se involucraba en todo y era cariñosa, usted probablemente imaginará lo ocupada que debía estar. Lo mismo mi padre. Ambos trabajaban a más no poder para cuidarnos, pero la mezcla de prioridades culturales y los malabares que debían hacer por tener tantos hijos y otras responsabilidades me hacían sentir irrelevante.

Cuando cumplí dieciocho años, la guerra de Vietnam todavía arrasaba. Así que decidí convertirme en médico de infantería. Fue entonces cuando nació mi amor por la medicina. Al cabo de un año, me di cuenta de que en realidad no me atraía la idea de que me dispararan, por lo que volví a capacitarme como técnico en radiología y me enamoré de las resonancias médicas. Mientras estaba en segundo año de Medicina me casé con mi novia de la adolescencia, pero, dos meses después, ella comenzó a tener tendencias suicidas. La llevé a consultar a un psiquiatra maravilloso, el doctor Stanley Wallace, y me di cuenta de que si él la ayudaba (cosa que hizo), no solo la ayudaría a ella, sino también me ayudaría a mí y a nuestros futuros hijos y nietos. Me enamoré de la psiquiatría porque me di cuenta de que era algo que podía ayudar a generaciones. La he amado cada día de estos últimos cuarenta y cinco años.

Pero había un problema: me había enamorado de la única especialidad médica que casi nunca ve el órgano que trata. Por consiguiente, mi amor por la psiquiatría y mi amor por los diagnósticos por imágenes estaban en conflicto. Como solían decir mis profesores en la facultad de Medicina: «¿Cómo puedes saber si no lo observas?». En otras palabras, ¿cómo podemos entender lo que está pasando en realidad en el cuerpo... dentro del cerebro... a menos que escaneemos los órganos que nos interesan? No tenía sentido que los psiquiatras no miraran el cerebro. Sabía que eso tenía que cambiar. Lo que no sabía era que yo sería parte del cambio.

En 1991, asistí a una conferencia sobre imágenes cerebrales SPECT (del inglés: Single Photon Emission Computed Tomography, es decir: «tomografía computarizada por emisión de fotón único»). La SPECT observa la circulación sanguínea y la actividad del cerebro y, básicamente, les indica tres cosas a los médicos: si el cerebro está sano, hipoactivo o hiperactivo. Durante los años siguientes, mi práctica de la psiquiatría cambió radicalmente. Y, en los últimos treinta y tres años, las Clínicas Amen han realizado más de doscientas cincuenta mil imágenes de cerebro con SPECT a pacientes de 155 países. Hemos aprendido infinidad de enseñanzas a partir de nuestro trabajo con las imágenes cerebrales. La más importante es que, en lugar de considerar los problemas psiquiátricos como «enfermedades mentales», los vemos como problemas de salud mental. Esta sola idea lo cambia todo. Recupere la salud

de su cerebro y su mente se acoplará. Eso me ha llevado a hacer hincapié reiteradamente en lo siguiente:

Cuando su cerebro está perturbado, los niños, los adolescentes y los jóvenes están más tristes, se enferman más y tienen menos éxito en todo lo que hacen, incluyendo las tareas escolares, los deportes y las interrelaciones. Un cerebro perturbado significa una vida perturbada, mientras que un cerebro más fuerte y más sano significa una vida más fuerte y más sana.

En este libro le brindaré una gran cantidad de información para ayudarlos a usted y a sus hijos a desarrollar un cerebro fuerte. Como habrá notado, esto ha sido la pasión de mi vida y es un honor compartirla con usted. Al ver el panorama general, aprenderá a:

1. **Amar a su cerebro.** Tiene que amar la masa de un kilo y medio que hay entre sus orejas, porque su cerebro controla cómo piensa, actúa, siente y resuelve aquellas situaciones difíciles que le generan ganas de regañar, amenazar, gritar o usar alguna otra estrategia ineficaz en la crianza. Obviamente, el cerebro lo ayuda a ser más reflexivo que reactivo, una de las características distintivas de una crianza formidable. Cuando se enamora de su cerebro, comienza a cuidarlo mejor. Lo alimenta, lo ejercita y lo hace descansar. Su cerebro también lo ayuda a demostrar consecuentemente *firmeza y amabilidad*. Décadas de investigaciones enseñan que esta combinación es uno de los factores primordiales que diferencian a los padres que tienen éxito de los que no lo tienen¹.
2. **Enseñarles a sus hijos a amar y a proteger su cerebro.** Como quizás ya sepa, ser ejemplo para sus hijos es una de las maneras más poderosas de enseñarles. Cuando ellos vean que usted está perdidamente enamorado de su cerebro, desearán enamorarse de manera similar. Serán receptivos a aprender que el cerebro es blando mientras que el cráneo es duro y tiene varias crestas puntiagudas. Cuando la cabeza sufre cualquier forma de impacto, el cerebro rebota dentro de esta cubierta dura y puntiaguda. En las tomografías cerebrales, he visto a niños de apenas ocho años que sufrieron lesiones graves

en la cabeza por jugar al fútbol americano una sola temporada. Sí, leyó bien: ¡una lesión cerebral a los ocho años! De hecho, recientemente trabajé con una paciente que fue jugadora de fútbol americano durante la escuela secundaria y la universidad. Si bien nunca había sufrido una conmoción cerebral, su cerebro no estaba sano (y hacía años que no lo estaba). El traumatismo cerebral que padecía, *del que nunca se había enterado*, le dificultaba cada aspecto de su vida como madre, esposa, empleada y amiga.

3. **Educar a sus hijos sobre *cómo* cuidar su cerebro.** No es difícil. Yo empecé a enseñarle a mi hija, Chloe, cómo tomar decisiones para cuidar su cerebro cuando tenía apenas dos años (aprenderá más al respecto en el capítulo 1). Muestre, mediante su conducta, cómo evitar cualquier cosa que dañe al cerebro (por ejemplo, los traumatismos, las drogas, el alcohol, la alimentación convencional estadounidense) y cómo hacer cosas que lo ayuden (tales como comer bien, ejercitarse, dormir una buena cantidad de horas, aprender cosas nuevas, resistir los pensamientos inadecuados y negativos, evitar la exposición excesiva a las pantallas e ingerir suplementos de alta calidad).

SOY CHARLES FAY, DOCTOR EN FILOSOFÍA

Dos padres sumamente bondadosos, quienes reconocían sinceramente que no tenían idea de qué hacían cuando se trataba de la crianza de los hijos, nos criaron a mis dos hermanas mayores y a mí. Como suelo decir, mi mamá Shirley tuvo el trabajo más exigente de los dos: quedarse en casa con los tres niños. Mi padre, Jim, músico de circo y de clubes nocturnos, pronto se cansó de los viajes y mendigó un empleo para enseñar música y arte en una escuela de un barrio pobre de la ciudad. Consiguió el empleo.

No pasó mucho tiempo antes de que pusieran en la clase de mi papá a un alumno seriamente problemático. Scott manifestaba todas las características de un sociópata frío: falta de empatía, crueldad extrema, obsesión por iniciar incendios y absolutamente ningún respeto por la autoridad. Esto fue a fines de los años sesenta, cuando la mayoría de los maestros recibía escasa a ninguna capacitación sobre cómo tratar a alumnos como Scott. Las exigencias, los sermones y las amenazas con castigos no daban resultado. A decir verdad, lo único que lograron fue enfurecer tanto a Scott que él descargó su enojo extremo con sus compañeros y con la mascota de su clase. Al comienzo de la primavera de ese año escolar, mi papá tenía los nervios destrozados y se vio ante una situación con Scott que le cambió la vida:

—¡Tienes que sentarte y dejar de molestar a tus compañeros de clase!
—rugió mi padre.

Con una sonrisa de suficiencia, Scott contestó con un súbito estallido de obscenidades extremas. Desesperado y furioso, mi padre le dio una bofetada tan fuerte como para hacerle un pequeño corte en el labio. Años después, mi padre confesó que su primer pensamiento fue: *Soy un inútil. Soy una persona inútil y horrible. Yo quiero a mis alumnos. ¿Qué acabo de hacer?*

Su segundo pensamiento fue: *Amo enseñar, pero esto es el fin de mi carrera.*

Hasta ese momento, el castigo físico todavía era algo común y corriente. La madre soltera de Scott también se sentía superada por el comportamiento de su hijo. No pudieron encontrar un reemplazo que quisiera trabajar en esa difícil escuela, así que mi padre se las arregló para conservar su trabajo. Lo sintió como un milagro, excepto por un hecho ineludible que le agujoneaba la conciencia: *No tengo las competencias para trabajar con niños difíciles. ¡Me cuesta hasta con los fáciles que tengo en casa! Necesito aprender maneras positivas de lograr que los niños se porten bien sin gritarles o amenazarlos.*

Profundamente motivado por la culpa y el deseo de descubrir técnicas positivas, mi papá pasaba casi todo su tiempo libre leyendo materiales sobre el comportamiento humano, analizando investigaciones educativas y psicológicas y asistiendo a las capacitaciones de algunos de los especialistas más famosos de la época. Fascinado por lo que lo apasionaba, comencé a estudiar los mismos recursos, cosa que empezó cuando yo tenía alrededor de ocho años. Incluso logró hacerme entrar en muchos de los seminarios a los asistía. A mí me costaban mucho las clases de Matemáticas y de Lengua en la escuela, pero me devoraba el contenido que mi papá y yo aprendíamos juntos. Algunos de los recuerdos más queridos de mi niñez incluyen las discusiones que mi padre y yo teníamos sobre la naturaleza humana.

Cuando comenzó a utilizar las técnicas conmigo y con mis hermanas, me tomó por sorpresa. A los quince, me obsesioné con tener una motocicleta. El viejo papá hubiera dicho: «¡Por todos los cielos! ¿Tú piensas que el dinero crece en los árboles?».

Mi nuevo papá respondió con voz calma:

—Entiendo que un joven quiera una. ¿Cómo planeas pagarla?

Tracé un plan para financiar mi nueva pasión con unos trabajos ocasionales en el pueblo. Después de meses de trabajar arduamente, le compré una Yamaha muy usada a un amigo. Mi padre me dijo solo dos cosas: «Estoy feliz por ti, hijo» y «Puedes tenerla, siempre y cuando cumplas todas las normas de seguridad de las que hemos hablado y hagas tus quehaceres del hogar».

No obedecí las normas de seguridad y tampoco mantuve al día los quehaceres.

—Esto es muy triste —expresó un mes más tarde con sincera comprensión—. Yo te amo demasiado para regañarte, recordarte lo que dije o ver que te lastimas. Por eso, pagué para que alguien haga los quehaceres que has estado descuidando. Glenn, el empleado de mantenimiento, estuvo dispuesto a llevarse tu motocicleta a cambio.

Mi papá nunca levantó la voz ni dio marcha atrás. A medida que pasaban las semanas, mi bronca se transformó en respeto. Yo le importaba tanto a mi papá, como para que me pusiera límites y me exigiera responsabilidades. Le importaba tanto como para hacerlo con amor y con firmeza, en lugar de rabia y frustración.

A medida que mi padre, Jim Fay, y su buen amigo el doctor Foster Cline ampliaban su aprendizaje, estudiaron a miles de niños, familias y escuelas de todo el mundo y elaboraron una gran variedad de los muy queridos materiales de Amor y Lógica. Por haber estudiado junto a ellos y haber obtenido mi doctorado académico en Psicología Clínica, impulsé el enfoque asegurándome de que se mantuviera congruente con las últimas investigaciones y con las demandas que enfrentan los padres y los educadores en la actualidad. También he recorrido el mundo compartiendo estas habilidades poderosas con una diversidad de padres y de educadores que se enfrentan al vertiginoso despliegue de los desafíos del mundo real.

Las prácticas médicas y neuropsiquiátricas integrales que exploró mi amigo, el doctor Amen, cambiarán su manera de criar a sus hijos. Además, se beneficiará del maridaje de su labor con las ideas psicológicas profundas pero simples de implementar el método de Amor y Lógica. Los principios básicos incluyen:

1. **Dignidad recíproca:** Los niños aprenden en gran medida a tratar a los demás y a sí mismos según cómo los tratamos a ellos y cómo permitimos que nos traten a nosotros. Ambos aspectos requieren que pongamos límites que nos posibiliten cuidarnos bien a nosotros mismos y a quienes nos rodean.
2. **Control compartido:** Cuando nos esforzamos por acaparar el control, lo perdemos. Cuando compartimos una parte, lo ganamos. Los niños llegan a ser más felices y más respetuosos cuando les permitimos aprender la responsabilidad, les cedemos gran cantidad de pequeñas decisiones y los dejamos vivir con las consecuencias de sus decisiones. También se hacen más fuertes cuando descubren que ellos pueden encargarse de dichas consecuencias.

3. **Pensamientos compartidos:** El cerebro se fortalece solo cuando animamos a los niños a reconocer y resolver los problemas que tienen o que generan. Si les ladramos órdenes y les describimos exactamente qué deben pensar y hacer, impedimos su desarrollo. Los resultados son similares cuando actuamos de una manera permisiva y los rescatamos de los límites y las consecuencias que enfrentan. Por el contrario, cuando nos mantenemos firmes y amorosos, guiándolos a desarrollar las soluciones para los dilemas que encuentran, sus cerebros se fortalecen y pueden enfrentar los problemas más grandes del mundo real. Además, la crianza se vuelve más fácil.
4. **Empatía sincera:** Cuando reaccionamos con ira y frustración a los errores o al mal comportamiento de nuestros hijos, nos apropiamos del problema y nos volvemos un blanco fácil para que ellos nos echen la culpa. Cuando reaccionamos con empatía, les dificultamos que nos vean como el origen del problema. A medida que lea este libro, empezará a ver con claridad cómo la empatía abre el cerebro al aprendizaje. También descubrirá cómo reduce su estrés y su ansiedad sobre la crianza.
5. **Relaciones cariñosas:** Nada funciona si no hay relaciones sanas y cariñosas. Cuando criamos a nuestros hijos según los primeros cuatro principios de Amor y Lógica, este quinto se vuelve más o menos automático. Cuando sucede eso, la vida es mucho más gratificante y nuestros hijos empiezan a adoptar nuestros valores de manera subconsciente. Cuando se relacionan con nosotros, se relacionan con nuestras creencias más profundas.

¡Tenemos una gran esperanza!

Hace unos años, recibí una llamada inesperada de Sam, uno de mis amigos de la infancia. Nos conocimos en el jardín de infantes, seguimos siendo amigos hasta la secundaria y nos divertíamos mucho haciendo bromas.

—¿Cómo estás, Charles? El otro día me encontré con tu papá y él me dio tu número —dijo Sam—. Me gustaría presentarte a mi esposa, Phoebe. Salgamos a cenar algún día.

Al viernes siguiente, estaba sentado a mesa de por medio con alguien a quien no había visto durante casi cuarenta años. Sam no tardó en preguntar:

—Y, dime: ¿cómo terminaste convirtiéndote en psicólogo? Cuando éramos niños, no te entusiasmaba demasiado la universidad. Es un gran cambio. ¿Qué pasó?

—Bueno, siempre me había interesado, pero no creía que fuera tan inteligente como para ir a la universidad. De niño me picó una garrapata y me enfermé de fiebre eruptiva de las Rocallosas. También tuve infecciones crónicas por estreptococo. Eso me dificultaba el aprendizaje. Cuando mejoré de salud, me di cuenta de que mis problemas de aprendizaje tenían que ver con esas enfermedades —le dije.

—¡Qué coincidencia! —respondió Sam—. El Dr. Daniel Amen descubrió algunos problemas similares en nuestra hija, Jana. También le causaron algunos problemas graves en su aprendizaje y en su conducta, pero las cosas están mejorando. Y, a propósito, el Dr. Amen elogia mucho a Amor y Lógica. Lo ha integrado al plan de nuestro tratamiento.

Yo había oído hablar del Dr. Amen. Me sorprendía que este psiquiatra preeminente y mundialmente famoso incluyera el enfoque de Amor y Lógica como parte del tratamiento que les daba a sus pacientes.

A medida que avanzó la conversación con Sam y Phoebe, me enteré de que habían adoptado a Jana, quien llegó con una larga lista de rótulos que incluían los de trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), trastorno oposicionista desafiante, trastorno de integración sensorial, trastorno de conducta y dificultad de aprendizaje.

—Hay dos cosas que marcaron un enorme cambio —Phoebe se zambulló en la conversación—. La primera fue la tomografía cerebral. Nos ayudó a ver que su cerebro no estaba físicamente sano. En realidad, esa fue una buena noticia porque nos incentivó a saber cómo podíamos mejorar las cosas cambiando su alimentación, incorporando actividad física, ayudándola a seguir una mejor rutina de sueño y atender sus cuestiones bioquímicas con ciertos suplementos muy simples.

—Tu enfoque en Amor y Lógica también sirvió —continuó Sam—. Nos animó a darle libertad y a permitirle cometer todo tipo de pequeños errores. Como éramos padres nuevos y estábamos superpreocupados por sus problemas, controlábamos todo en exceso. Nos aterraba que cometiera cualquier clase de error.

Phoebe interrumpió:

—Éramos unos tremendos padres helicóptero. La rescatábamos de todo.

—Sí. Eso estaba mal —coincidió Sam—. Trabajábamos en su vida mucho más que ella misma, tratando constantemente de hacer todo perfecto. Resultaba muy contraproducente. Luego, decidimos soltarla y darle la oportunidad de equivocarse. Fue perfecto. Discutió con nosotros por los deberes que tenía que hacer. Entonces, Phoebe empatizó con ella: «Ah, nosotros te amamos, Jana. De hecho, te amamos demasiado para tener una discusión

por tu tarea. Te amaremos, ya sea que la termines y saques una buena nota o que no la hagas y te pongan una mala nota. Tu papá y yo decidimos que te ayudaremos solo cuando sea divertido para nosotros».

—Cómo se enfadó... se enfureció porque yo no me enfurecí —continuó Phoebe—. Se marchó enojada y gritando: «¡Está bien! Supongo que me irá mal por tu culpa». Arruinó la tarea y tuvo que vivir con las consecuencias en la escuela. Fueron pocas. No fue algo grave, pero eso dio comienzo a nuestro hábito de dejarla aprender lo que ustedes siempre enseñan: «Espere y ore que sus hijos cometan muchos errores “baratos” cuando son pequeños para que tengan fortaleza mental y un buen sentido de causa y efecto cuando el costo a pagar tenga que definirse entre la vida y la muerte».

—Las cosas mejoraron drásticamente porque el Dr. Amen está ayudándonos a hacer un gran progreso con los problemas de su salud cerebral, mientras que el método Amor y Lógica nos ayuda a ser más empáticos, a poner mejores límites y a evitar las discusiones con ella y entre nosotros —dijo Sam—. Es un gran combo de enfoques.

Esa noche, luego de la cena, me senté a la mesa de la cocina preguntándome cómo se había creado semejante unión maravillosa: un poderoso enfoque en la salud mental enlazado con las habilidades psicológicas que mi padre y yo habíamos enseñado y perfeccionado durante años. No pasó mucho hasta que establecí una amistad con el Dr. Amen y me aboqué a pulir esta alianza.

En el 2021, oficializamos este dúo potente cuando Amor y Lógica se sumó a la familia de las Clínicas Amen. A medida que lea los conceptos y los recursos incluidos en este libro, tenemos la seguridad de que se sentirá inspirado y lleno de esperanza, listo para encarar los grandes desafíos de la crianza de los hijos, desde el vientre hasta el lugar de trabajo. No tiene por qué ser difícil.

¡Que disfrute el viaje!

Dr. Amen y Dr. Fay



NEUROPSICOLOGÍA PRÁCTICA PARA LA CRIANZA EXITOSA DE LOS HIJOS



Aprenderá que el secreto para la crianza exitosa se basa en el maridaje entre la neurociencia y la psicología práctica o, como la llamamos nosotros, la neuropsicología práctica. Solo cuando aborda de la misma manera el cerebro y la mente de su hijo (y la suya), es que puede criar eficazmente niños y jóvenes con fortaleza mental. Esta combinación poderosa le brinda soluciones que funcionan, incluso en momentos difíciles y con niños desafiantes. Al terminar la primera parte, tendrá herramientas y estrategias que lo ayudarán a:

- Desarrollar una actitud centrada en el cerebro hacia usted y hacia sus hijos
- Tener expectativas realistas basadas en la etapa del desarrollo de su hijo
- Establecer metas claras para usted como padre y para su hijo
- Adoptar un estilo de crianza que fomente en los niños una mejor toma de decisiones
- Promover la vinculación afectiva y la relación con su hijo
- Establecer reglas familiares y límites claros y aplicables
- Aprender a dejar que los niños cometan errores y enfrenten consecuencias razonables
- Dejar de ser un felpudo y poner límites sanos para usted mismo y para sus hijos
- Pensar de manera clara y lógica y ayudar a que su hijo haga lo mismo desde una edad temprana
- Reforzar el comportamiento positivo de su hijo
- Criar hijos con determinación, que no se desmoronen cuando enfrenten obstáculos
- Dejar de mortificarse por no ser un padre perfecto
- Ser consecuente de manera clara e impasible cuando el comportamiento de su hijo sea inaceptable
- Lograr que su hijo preste atención la primera vez que usted diga algo (sí, leyo bien: ¡la primera vez!)
- Elegir los mejores alimentos y suplementos para sustentar el cerebro, la mente y el cuerpo de su hijo (y también los suyos)
- Ayudar a que su hijo aprenda a cultivar su propia felicidad
- Cambiar el chip del bajo rendimiento para que su hijo pueda alcanzar su potencial
- Evitar que su hijo se meta en problemas con la tecnología
- Saber qué hacer cuando surgen los problemas de salud cerebral/mental

CAPÍTULO 1

CEREBROS SANOS: LA BASE DE LA FORTALEZA MENTAL, LA RESPONSABILIDAD, EL DOMINIO EMOCIONAL Y EL ÉXITO

Usted debe ser el lóbulo frontal de su hijo hasta que el de él esté desarrollado, pero también tiene que darle las herramientas para que sepa cómo ocupar el asiento del conductor una vez que su cerebro madure.

¿Alguna vez conoció a alguien que, simplemente, no entiende? La clase de persona que continuamente comete los mismos errores, una y otra vez, por lo cual usted se pregunta: *¿En qué estaba pensando?* Tal vez, tenga un amigo o un pariente (incluso, un cónyuge) que tiene la mejor de las intenciones, pero sigue equivocándose y generando un drama innecesario dentro de la familia.

Imagine que este amigo va manejando por la autopista mientras el tránsito frena y avanza y, por el espejo retrovisor, ve a alguien que conduce pegado a su auto. Esto lo enfurece y hace que su cabeza dé vueltas pensando cómo se la devolverá al que viene atrás, pisando el freno de golpe. Pero mientras su amigo va con la mirada fija en el espejo retrovisor, visualizando su venganza... ¡BUM!, choca desde atrás al automóvil que venía adelante del suyo. Iba tan metido en el momento, que se descuidó y no consideró cuáles serían las consecuencias de sus actos.

Ahora, piense en otra persona que usted conoce, alguien que usa la cabeza. Ya sabe, la clase de persona racional que toma decisiones tan buenas que nunca lo seleccionarían para un programa de televisión como *Gran Hermano* porque sería demasiado aburrida. Digamos que esta persona está en el mismo supuesto escenario del tránsito. Puede que mire de vez en cuando el espejo

retrovisor y se sienta fugazmente irritada, pero luego lo olvida y vuelve a concentrarse en la carretera que tiene por delante. Este amigo no sufrirá ni un rasguño.

¿Cuál es la diferencia fundamental entre estos dos tipos de personas?

La salud de su cerebro.

En las Clínicas Amen, hemos analizado el cerebro durante más de treinta años. Contamos con más de doscientas cincuenta mil imágenes cerebrales hechas en personas de más de ciento cincuenta países (la mayor base de datos mundial de imágenes cerebrales relativas al comportamiento). Luego de analizar todas estas imágenes en las últimas décadas, hay una cosa que es muy clara: cuando su cerebro funciona bien, usted funciona bien. Cuando su cerebro está perturbado (por la razón que sea), es más probable que usted tenga problemas en su vida¹. Todo lo que hacen (usted y sus hijos) ayuda o daña el funcionamiento y el desarrollo del cerebro, y cada aspecto de su vida actual y futura. Asimismo, la salud de su cerebro tiene un gran impacto en la salud cerebral y en la fortaleza mental de su hijo.

Le daremos los conceptos básicos sobre el cerebro que necesita saber para ayudarse a sí mismo y a su hijo a enamorarse de la materia gris que tiene entre los oídos. Le mostraremos cómo amar y cuidar al cerebro para tener una relación sin dramas y vivir exitosamente en su hogar, en la escuela y en la vida. Cuando su cerebro está sano, la crianza es más fácil. Se lo garantizamos. También delinearemos cómo la combinación de un mejor funcionamiento cerebral con las estrategias de crianza fundamentadas en la psicología de Amor y Lógica es el principal secreto para criar hijos con éxito. El maridaje entre estas dos piezas del rompecabezas de la crianza lo ubica a usted en el camino para criar hijos con fortaleza mental y divertirse más en el proceso.

CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE EL CEREBRO

Aunque los cerebros manejan las escuelas, las amistades, los negocios, las iglesias y a uno mismo, la mayoría de las personas rara vez piensan en su cerebro y, menos aún, en el de sus hijos. La fortaleza mental, sin embargo, empieza por un cerebro sano. Es muy importante saber sobre el cerebro, amarlo y, quizás, hasta obsesionarse un poco con él, en especial por el bien de sus niños. Es igualmente crucial enseñarles a sus hijos desde una edad temprana a amar y a cuidar su propio cerebro. ¡Eso simplificará mucho la crianza de los hijos, a la vez que los equipará para obtener la fortaleza mental que los ayudará a triunfar en cada área de la vida! Recuerde que, si bien es mejor comenzar tempranamente, nunca es demasiado tarde para enseñarle a su hijo, adolescente o joven, sobre la salud del cerebro.

Observemos más a fondo la supercomputadora que hay dentro de su cabeza. El cerebro humano pesa, por lo general, cerca de un kilo y medio. Tiene una consistencia como la de la mantequilla blanda, el tofu o la natilla y está alojado en un cráneo duro que tiene crestas óseas puntiagudas². ¡No es para sorprenderse que el cerebro pueda sufrir daños reiterados por cabecear pelotas de fútbol o al chocarse casco contra casco en el fútbol americano!

El cerebro es una sinfonía de partes que trabajan juntas para crear y sostener una vida. Es el órgano responsable de aprender, amar, crear y comportarse. Y es el órgano más complejo y asombroso del universo.

Datos curiosos sobre el cerebro

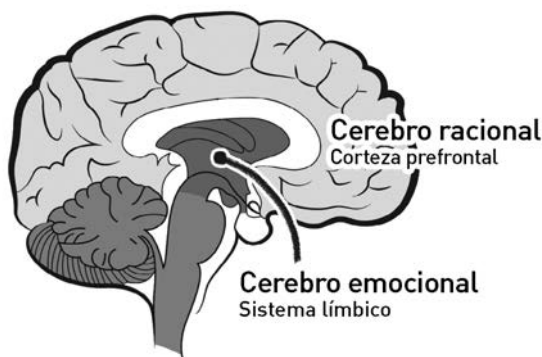
- Conformar el 2% del peso del cuerpo.
 - Utiliza entre el 20% y el 30% de su ingesta calórica y el 20% del oxígeno del cuerpo y del flujo sanguíneo.
 - La información viaja a 430 km/h en el cerebro.
 - Su capacidad de almacenaje equivale a seis millones de años del *Wall Street Journal*.
 - Los varones tienen 10% más de neuronas.
 - Las mujeres tienen más conexiones.
-

DESARROLLO DEL CEREBRO: DESDE EL NACIMIENTO HASTA LA EDAD ADULTA

Aunque su hijo se convierte en adulto ante la ley a los dieciocho años, su cerebro aún no ha madurado por completo. La verdad es que el cerebro no madura por completo hasta los veinticinco años (y veintiocho años en los hombres). Hasta ese momento, los niños necesitan su ayuda. Y durante el periodo del desarrollo, usted debe proporcionarles las herramientas y las técnicas que ellos necesitan para fomentar los hábitos de un cerebro sano.

Una manera fácil de entender el desarrollo del cerebro es pensar dónde estaba su mente en edades distintas. Cuando tenía cinco años, ¿qué le resultaba interesante? ¿Los camiones, las muñecas, jugar en el arenero, los bocadillos? Las decisiones que tomaba eran simples: cualquier elección que le ofrecieran su mamá o su papá. Cuando tenía doce años, sus intereses cambiaron, quizás dadas las amistades que formaba en la escuela, las manualidades

que hacía o los libros que leía por su cuenta. Sin duda, pensaba las decisiones de otra manera: *¿Qué ropa usaré hoy? Si ignoro lo suficiente a mamá, ¿se dará por vencida de intentar que haga mis quehaceres? Ay, cómo detesto los quehaceres del hogar.* Una vez que rondó los dieciocho, los juguetes y los juegos cobraron un sentido completamente diferente. Quizás tuvo su primer auto, un empleo y, tal vez, un novio o una novia. En cada año de su desarrollo personal, hubo cambios en aquello que le llamaba la atención y en la capacidad para tomar decisiones.



He aquí la línea temporal de cómo se desarrolla el cerebro desde el nacimiento hasta la edad adulta.

Prenatal y recién nacidos. Cuando el bebé nace, aunque su cerebro ya ostenta cien mil millones de neuronas, apenas una cantidad relativamente pequeña de neuronas están mielinizadas, y tienen menos conexiones. Conforme pasa el tiempo, la mielina, sustancia blanca grasosa que funciona como aislante, rodea las células y mantiene la energía concentrada y moviéndose en una dirección. El cerebro de un niño hace miles de millones de conexiones en los primeros diez años. Por lo tanto, usted no quiere que nada interrumpa la mielinización.

Unas tres cuartas partes del cerebro se desarrollan fuera del útero, en respuesta al entorno y a la experiencia, además de la genética. Las experiencias de la primera infancia crean el contexto para el desarrollo y el aprendizaje, además de influir en la forma en que se conecta el cerebro. A su vez, la conexión afecta los sentimientos, el lenguaje y el pensamiento. Las experiencias moldean y esculpen el cerebro. La naturaleza y la crianza siempre trabajan juntas.

El desarrollo del cerebro es rápido durante el primer año. A los doce

meses, el cerebro del bebé por fuera se parece al de un joven adulto normal. En términos de desarrollo exterior y psicológico, esto es lo que sucede en el caso de los bebés y de los niños. Desde el nacimiento hasta los dieciocho meses, el bebé es completamente dependiente, no puede posponer sus deseos ni sus necesidades, piensa que él y su madre son casi la misma persona y aprende, más que nada, a través de sus sentidos.

Recomendaciones para la crianza en esta etapa: los estudios muestran que, incluso antes de la concepción, los hábitos de vida de los padres sientan las bases para la salud física y mental de su bebé, así como para su bienestar general³. En el vientre materno, el cerebro del bebé comienza a desarrollarse. Si la futura mamá fuma (o si está expuesta al humo pasivo), come comida chatarra, bebe demasiado alcohol, tiene estrés crónico o sufre infecciones durante el embarazo, puede provocar una influencia negativa en el desarrollo cerebral del bebé. Por otra parte, si la mamá evita fumar, come alimentos nutritivos, toma vitaminas prenatales, controla su estrés y se mantiene saludable a lo largo del embarazo, todo esto estimula la salud cerebral del bebé. Cuidar su propia salud cerebral mejora la salud cerebral de su recién nacido.

Primera infancia. Los niños comienzan a darse cuenta de que son personas aparte e independientes y empiezan a ejercer la independencia diciendo: «¡No!» y «Yo solo». Esta nueva independencia a menudo los asusta. Por eso suelen tener miedos y tienden a ser más dependientes. Desarrollan un sentido de confianza en sí mismos si se les permite ejercer un comportamiento independiente (bajo la supervisión adecuada). En oposición, si son demasiado controlados, desarrollan un sentido de vergüenza.

A los tres años, el cerebro del bebé ha realizado unos mil billones de conexiones (casi el doble de las que tienen muchos adultos). Alrededor de los tres años, comienza a ocurrir un veloz desarrollo social, intelectual, emocional y físico. La actividad cerebral de esta franja etaria supera por más del doble a la actividad de la edad adulta. A lo largo de la vida se forman nuevas sinapsis, pero el cerebro nunca volverá a tener la capacidad de dominar con tanta facilidad las nuevas habilidades o de adaptarse a los contratiempos.

Los años preescolares llevan a una independencia y a un descubrimiento continuos. Los niños de esta edad demuestran iniciativa y curiosidad. Ya sabe, las preguntas que parecen no terminar nunca. Además, son sumamente imaginativos, pueden tener amigos imaginarios y, quizás, les cueste un poco separar la realidad de la fantasía. Por ello, no es sorpresa que piensen mágicamente, lo cual significa que creen que sus pensamientos tienen poder y que ellos son responsables de todo lo que los rodea. Cuando sucede algo bueno, se

sienten orgullosos. Cuando ocurre algo malo durante esta etapa (un divorcio, la muerte de un hermano, etcétera), suelen sentirse culpables, piensan que de alguna manera fue por algo que hicieron ellos, cosa que puede llegar a durar toda la vida.

Recomendaciones para la crianza en esta etapa: este período es importante para vincularse afectivamente, desarrollar la confianza con su hijo y es la edad ideal para empezar a usar los conceptos de Amor y Lógica. Alrededor de los dieciocho meses es el momento de empezar a poner límites amorosos como forma de disciplina (en el capítulo 6 verá más sobre cómo la disciplina en realidad es una herramienta para enseñar y capacitar). También es un tiempo para dejar que los pequeños inicien el aprendizaje práctico: permitirles a los niños que cometan pequeños errores que impliquen consecuencias leves y, también, que disfruten la emoción de los primeros triunfos; presentarles el concepto de la salud cerebral y empezar a enseñarles a amar el cerebro. Un curso en línea como nuestro Brain Thrive Pre-K—Grade 1 (El crecimiento del cerebro para Preescolares—1.º Grado) puede ayudar (disponible en inglés en www.AmenUniversity.com).

Los años de la escolaridad primaria. Una vez que llegan a la edad escolar, entre los seis y los once años, establecen amistades y vínculos fuera del hogar (por ejemplo, en los exploradores, en los deportes) y se identifican con el progenitor del mismo sexo. Su capacidad de concentración aumenta de manera drástica y piensan más en términos literales, a menudo en blanco o negro. Necesitan supervisión, reglas y estructura para sentirse cómodos. Entonces, su cerebro llega a la siguiente gran etapa de desarrollo.

Recomendaciones para la crianza en esta etapa: durante este período, es una buena idea empoderar a su hijo para la resolución de problemas y permitirle involucrarse progresivamente en desafíos más grandes. Cuando los niños aprendan a andar en bicicleta, a montar una patineta o participar en deportes, asegúrese de que usen un casco que proteja su cerebro y disuádalos de practicar aquellos que puedan causar daños cerebrales, como el fútbol americano. Incentive a los niños de edad escolar a que empiecen a adoptar hábitos saludables para el cerebro (ver la página 27, principio 6).

Preadolescentes y jóvenes adolescentes. A los once años, el cerebro comienza a reducir las conexiones adicionales. Los circuitos que se mantienen son más específicos y eficientes. El cerebro es uno de los mejores ejemplos del principio «lo que no se usa se pierde». Las conexiones que se usan reiteradamente en los primeros años se vuelven permanentes, mientras que las que no se usan se recortan. Por lo tanto, si un niño no hace deportes cuando es joven, esos circuitos nerviosos serán recortados. O si una niña no aprende a tocar un

instrumento musical, el cerebro corta esas conexiones. Es por eso que es más difícil aprender actividades nuevas más adelante en la vida.

En la vida cotidiana, así es como se ve esta nueva etapa del desarrollo cerebral. Los preadolescentes y los jóvenes adolescentes, desde los once a los catorce años, avanzan hacia una manera de pensar más independiente, luchan por encontrar su identidad, batallan con la sensación de timidez sobre su cuerpo y se dan cuenta de que los padres no son perfectos e identifican sus defectos con precisión. (Quizás, esto nos ayude a mantenernos humildes). Los jóvenes adolescentes son influenciados en mayor medida por sus pares. Los amigos íntimos se vuelven importantes. Es entonces cuando también empiezan a poner a prueba las reglas y los límites.

Recomendaciones para la crianza en esta etapa: entienda que este es el momento cuando los hijos necesitan aprender a equilibrar la autonomía y el proceso de individualización con la seguridad. Siga aplicando los límites y concéntrese en ser ejemplo de hábitos para la salud mental (ver la página 27).

Adolescentes. Cerca de los catorce años, los adolescentes avanzan hacia una mayor independencia, empiezan a quejarse de sus padres («¡Yo sé cómo hacer esto por mí misma!», «¿En serio, mamá?») y se repliegan emocionalmente de mamá y papá. Se preocupan al extremo por su aspecto físico. Sus amigos son las personas más importantes de su vida, aunque a menudo cambian de relaciones. Durante los años que promedian la adolescencia, los hijos muestran más interés en profesiones específicas.

Una vez que los adolescentes tienen entre diecisiete y diecinueve años, se vuelven más seguros en su identidad y más estables en sus relaciones. Pueden prever las consecuencias de sus actos y manifestar la capacidad de retrasar sus necesidades y sus deseos. Se preocupan más por los demás y por su propio futuro.

Recomendaciones para la crianza en esta etapa: una de las causas por las cuales padres y adolescentes luchan entre sí es porque, a medida que los hijos crecen, usted espera cada vez más de ellos, pero los adolescentes no tienen las capacidades cerebrales del adulto. De hecho, muchos adolescentes están «comportándose según su edad» cuando se esfuerzan por hacer lo correcto. Cuanto mejor entienda el cerebro y sus funciones clave, más empatía y ayuda podrá ofrecerle a su hijo cuando desafíe sus límites. A esta edad, tiene que ayudar a los adolescentes a entender la diferencia entre aceptación y acuerdo. Aunque los adolescentes puedan verse lo suficientemente maduros como para tomar sus propias decisiones, su tarea como padre aún es intervenir como su lóbulo frontal cuando sea necesario. Incentive un comportamiento saludable para el cerebro. Nuestro curso en línea Brain Thrive 25 (Haz prosperar tu cerebro 25) ofrece pautas

para que los adolescentes y los jóvenes adultos adopten buenos hábitos cerebrales (www.AmenUniversity.com).

Jóvenes Adultos. Durante el final de la adolescencia y hasta los veinticinco años, el tercio frontal del cerebro (llamado lóbulo frontal o cerebro ejecutivo) continúa desarrollándose. La mielina sigue depositándose en el lóbulo frontal hasta los veinticinco o veintiséis años, haciendo que el lóbulo frontal funcione a un nivel superior y más eficiente. La industria de los seguros de automóviles sabe desde hace mucho sobre la madurez y el desarrollo del cerebro. Comúnmente, los precios de los seguros para autos cambian a partir de los veinticinco años porque los conductores son más cuidadosos y tienen muchos menos accidentes porque su centro de decisiones funciona mejor.

Recomendaciones para la crianza en esta etapa: siga animando a los jóvenes adultos a hacerse cargo de su propia salud cerebral.

SIETE PRINCIPIOS DEL CEREBRO PARA PADRES E HIJOS⁴

1. **Su cerebro interviene en todo lo que hace.** Cómo piensa, cómo siente, cómo actúa y cuán bien se lleva con sus hijos, su cónyuge y sus amigos tiene que ver con el funcionamiento de su cerebro a cada momento. El cerebro es el órgano que está detrás de su inteligencia, su carácter, su personalidad y cada decisión que toma.
2. **Cuando su cerebro funciona bien, usted funciona bien. Cuando su cerebro tiene problemas, usted tiene problemas en su vida.** Cuando su cerebro está sano, usted suele ser más feliz, más fuerte mentalmente, más sano (porque toma mejores decisiones) y es un mejor padre. Cuando su cerebro no está sano, por la razón que sea (traumatismos múltiples, malos hábitos alimenticios o antecedentes familiares de problemas de salud mental), usted tiende a estar más triste, más enfermo, a ser menos exitoso, más vulnerable a las cuestiones de salud mental y a ser un padre menos eficaz. Lo mismo le sucede a sus hijos.
3. **Su cerebro es el órgano más asombroso del universo.** Su cerebro pesa alrededor de un kilo y medio, tiene unos cien mil millones de neuronas (células nerviosas) y más conexiones que estrellas en nuestra galaxia.
4. **Tiene que enamorarse de su cerebro y celarlo.** Dado que el cerebro maneja su vida (y la vida de su hijo), debe cuidarlo. Lamentablemente,

no hay suficientes personas que cuiden el cerebro, porque no pueden verlo. Usted puede ver las arrugas que tiene en la cara o la grasa que acumuló alrededor de la panza y hacer algo al respecto si eso le molesta. Sin embargo, ya que la mayoría de las personas no pueden ver su cerebro, no saben si hay problemas allí o si van por mal camino.

5. **Hay muchas cosas que dañan al cerebro. Evítelas.** Basándonos en el trabajo con imágenes cerebrales en las Clínicas Amen y más de treinta años de práctica clínica, hemos identificado los once factores de riesgo más importantes que dañan al cerebro y se apoderan de la mente. Si usted tiene cualquiera de estos factores de riesgo, la crianza de los hijos puede parecer más difícil de lo que debería ser. Y si su hijo tiene alguno de ellos, puede privarlo de la fortaleza mental, la resiliencia y la atención que necesita para tener éxito en la vida. Hemos desarrollado la nemotecnia BRIGHT MINDS (el concepto en español es «mentes brillantes») para ayudarlo a recordar los once factores de riesgo más importantes⁵. Escribí sobre estos factores de riesgo en varios libros, pero aquí los he adaptado para mostrarle cómo pueden lastimar al cerebro e impactar en su vida como padre y en la vida de su hijo.



- **B (*Blood flow*, circulación sanguínea).** La circulación sanguínea proporciona el oxígeno y los nutrientes importantes que su cerebro necesita para el funcionamiento óptimo; además, se lleva los desechos. Nuestro trabajo con imágenes cerebrales muestra que la baja circulación sanguínea (por hipertensión, falta de ejercicio físico u otras cuestiones) está asociada con muchos problemas que pueden afectar a los padres o a los hijos en diferentes edades, incluyendo problemas de atención, estados de ánimo, adicciones, entre otros.
- **R (*Rational thinking*, pensamiento racional).** Cada pensamiento que tiene causa la liberación de neuroquímicos que afectan el funcionamiento del cerebro. Los pensamientos pueden ser positivos y beneficiosos o negativos y nocivos. Si su cerebro está

plagado de ANTs (sigla para *Automatic Negative Thoughts*; es decir, pensamientos negativos automáticos), pueden acaparar su mente o robarle la alegría a usted o a su hijo.

- **I (*Inflammation*, inflamación).** Tener altos niveles de inflamación perjudica a los órganos de su cuerpo, incluyendo el cerebro. La inflamación elevada está ligada a las cuestiones de estados de ánimo, falta de motivación y un intestino permeable, el cual causa problemas gastrointestinales y alergias, entre otros. Los estudios demuestran que la inflamación sistémica crónica a una temprana edad en los niños produce efectos a largo plazo en el desarrollo del cerebro⁶.
- **G (*Genetics*, genética).** Aunque los problemas de salud cerebral y mental sin duda son cuestiones hereditarias, sus genes no determinan su destino. Sus hábitos cotidianos pueden influir sobre aquellos genes y activarlos o desactivarlos.
- **H (*Head trauma*, traumatismo craneal).** Los traumatismos y las lesiones craneales (aun los leves que suceden a cualquier edad) pueden contribuir a los problemas de aprendizaje, atención, estado de ánimo, ansiedad y vulnerabilidad hacia el abuso de alcohol o drogas, entre otros.
- **T (*Toxins*, toxinas).** La exposición a las toxinas medioambientales que están en los productos de higiene personal, los productos no orgánicos, el moho, la pintura, el alcohol, el humo, los pesticidas y otros artículos cotidianos es nociva para el cerebro. Los estudios muestran que el cerebro en desarrollo de los niños es particularmente vulnerable a la exposición a los tóxicos⁷. La confusión mental, los problemas de aprendizaje, el autismo, el TDAH y otras cuestiones han sido relacionados con la exposición a las toxinas.
- **M (*Mental health*, salud mental).** Tener problemas de salud mental dificulta mucho más ser un padre eficaz y les complica a los niños el tener un buen desempeño en la escuela y en la vida. Por ejemplo, el TDAH puede complicarles la concentración o cumplir con las cosas. Por la ansiedad, usted puede volverse sobreprotector e interferir con la vida escolar, familiar y las amistades del niño. Estar deprimido puede privarlos a usted o a su hijo de la motivación y la alegría. En promedio, transcurren once años desde la primera vez que la persona tiene síntomas de una enfermedad mental hasta que es evaluada y tratada⁸. Las

investigaciones publicadas en el 2020 revelan que los jóvenes de hasta veinticinco años experimentan el retraso más prolongado desde la aparición de los síntomas hasta el momento que reciben un tratamiento⁹. Eso es demasiado tiempo.

- **I (*Immune System Problems and Infections*, problemas e infecciones en el sistema inmunológico).** Si su sistema inmunológico es inestable, puede ser más vulnerable a las infecciones que aumentan el riesgo de niebla cerebral, problemas de salud mental y problemas de memoria. Se sabe que, en algunos niños, ciertas infecciones (incluyendo el estreptococo, la enfermedad de Lyme, COVID y la mononucleosis) han provocado la aparición de problemas neuropsiquiátricos¹⁰.
- **N (*Neurohormone Issues*, problemas neurohormonales).** Cuando las hormonas están desfasadas, hay un impacto negativo sobre el funcionamiento del cerebro. Por ejemplo, los problemas en la tiroides pueden suprimir la energía, producir un pensamiento confuso y causar dificultades para concentrarse o prestar atención. Dichos problemas pueden ser diagnosticados erróneamente como trastornos de salud mental.
- **D (*Diabetes*, diabetes).** La palabra *diabetes* es la combinación de *diabetes* y *obesidad*. Ambas enfermedades reducen el tamaño y el funcionamiento de su cerebro. La diabetes puede afectar el humor, la memoria, el aprendizaje, la concentración, etcétera.
- **S (*Sleep*, sueño).** El cerebro necesita el sueño para mantenerse sano. En los adultos, dormir menos de siete horas por noche está relacionado con un mayor riesgo de padecer ansiedad, depresión, demencia, TDAH, etcétera¹¹. La falta de sueño tiene un efecto especialmente nocivo en los adolescentes. Un estudio de investigación que involucró a 27.939 alumnos de escuelas secundarias descubrió que, por dormir apenas una hora menos durante los días de semana, el resultado fue que se sentían un 38% más desesperanzados. Asimismo, aumentaron significativamente las posibilidades de abuso de sustancias, el considerar seriamente el suicidio y los intentos de suicidio¹².

6. Muchas cosas ayudan al cerebro. Practique hábitos saludables para el cerebro. La noticia fascinante es que muchas cosas también son buenas para su cerebro y pueden estimular su funcionamiento. Cuando las pone en marcha en su vida cotidiana, la crianza de los

hijos puede ser menos agotadora y más gratificante. Incorporarlas en la vida de su hijo mejora su capacidad para estar a la altura de su potencial. Estas son las estrategias BRIGHT MINDS que usted puede usar para minimizar sus factores de riesgos y los de su hijo.



- **B por Circulación sanguínea.** Dedique treinta minutos por día a hacer ejercitación física, practique meditación u oración y coma alimentos como granadas, cítricos y nueces (que aumentan la circulación sanguínea).
- **R por Pensamiento racional.** No es necesario que crea cada pensamiento estúpido que tiene. Los pensamientos vienen y van y son influenciados por lo que usted ve, escucha y come. El solo hecho de que tenga un pensamiento no significa que tenga que prestarle atención. Ayudar a que los niños aprendan esto desde una edad temprana puede tener un efecto poderoso en la trayectoria de su vida, los preparará para tener más confianza en sí mismos, ser menos susceptibles a la crítica constructiva y tener una actitud positiva frente a los obstáculos. Aprenda a acabar con los ANTs (pensamientos negativos automáticos) poniendo en duda sus pensamientos. Enseñe este método simple a los niños de todas las edades: siempre que tengas un pensamiento que te haga sentir mal, furioso, triste o fuera de control, pregúntate a ti mismo si es verdad. Para más información sobre cómo eliminar los ANTs, ver el capítulo 7.
- **I por Inflamación.** Aliméntese con una dieta antiinflamatoria, incluya más comidas altas en ácidos grasos Omega 3 (como el salmón). Tome suplementos como el aceite de pescado y los probióticos y déselos también a sus hijos. Use hilo dental a diario y enséñeles a sus hijos a usarlo.
- **G por Genética.** Si tiene antecedentes familiares de trastornos en la salud mental, problemas de conducta o dificultades en la memoria, tómese en serio la salud cerebral lo antes posible. Sométase tempranamente a una evaluación y preste atención a cualquier señal de problemas en sus hijos. Infórmese sobre

los factores de riesgo de su familia y trabaje para prevenirlos a diario. Por ejemplo, aunque en la familia del doctor Amen hay obesidad y cardiopatías, él —a sus sesenta y nueve años— no tiene ninguna de ambas. Está en un programa de prevención contra la obesidad y las enfermedades cardíacas cada día de su vida.

- **H por Traumatismo craneal.** Proteja su cabeza (y la de su hijo). Use casco cuando anda en bicicleta, esquí, patina, etcétera. No permita que los niños practiquen deportes de contacto como el fútbol americano y evite cabecear las pelotas en el fútbol. Siempre use el cinturón de seguridad cuando esté en el auto y sujétese a las barandas cuando suba o baje escaleras. Evite las escaleras marineras y nunca mande mensajes de texto mientras camina o conduce.
- **T por Toxinas.** Evite la exposición a sustancias tóxicas. Descargue una o varias de las aplicaciones disponibles para reducir la exposición a los químicos, como Think Dirty, y busque alternativas no tóxicas. No sature su cuerpo (ni el de su hijo) con productos que contienen toxinas, tales como: la oxibenzona de los protectores solares, los parabenos y los ftalatos (fragancia) en los cosméticos. Coma alimentos orgánicos siempre que pueda y evite el alcohol, la marihuana y los cigarrillos. Haga revisar su casa si sospecha que hay moho. Además, ayude a los cuatro órganos de su cuerpo que sirven para la desintoxicación:
 - Los riñones: beba más agua.
 - El estómago: coma más fibra y elija alimentos orgánicos.
 - El hígado: deje de fumar y evite las drogas, limite el alcohol y coma coles (repollo, brócoli, coliflor y repollitos de Bruselas).
 - La piel: ejércitese vigorosamente hasta transpirar.
- **M por Salud mental.** Adopte hábitos saludables para su cerebro y elimine los ANTs (ver Pensamiento racional). Haga ejercicio físico a diario, practique técnicas para controlar el estrés y aumente el consumo de ácidos grasos Omega 3.
- **I por Problemas e infecciones en el sistema inmunológico.** Controle los niveles de vitamina D y, si están bajos, tome más sol o ingiera un suplemento. Para la estimulación inmunológica coma cebollas, hongos y ajo. Hágase exámenes para detectar infecciones comunes y asegúrese de tratar tempranamente cualquier infección que usted o su hijo tengan.

- **N por Problemas neurohormonales.** Como padre, examine y optimice sus niveles hormonales y evite los disruptores endócrinos (que se encuentran en los pesticidas, en algunos productos alimenticios y en algunos productos de higiene personal), tanto para usted como para sus hijos.
 - **D por Diabetes.** Elimine o reduzca el azúcar, consuma alimentos saludables para el cerebro y no ingiera más calorías de las necesarias.
 - **S por Sueño.** Haga que dormir sea prioritario en su familia. Tenga como objetivo entre once y catorce horas diarias para los más pequeños, de diez a trece horas para los preescolares, de nueve a once horas para los niños en escuela primaria y secundaria, de ocho a diez horas para los adolescentes y entre siete y ocho horas para los adultos. Apague los dispositivos electrónicos entre una y dos horas antes de irse a la cama.
7. **Puede cambiar su cerebro y cambiar su vida.** La lección más importante y esperanzadora que hemos aprendido de las doscientos cincuenta mil imágenes cerebrales es que usted no tiene que quedarse con el cerebro que tiene: puede mejorarlo a cualquier edad de la vida. Antes de tomar una decisión, una de las cosas más sencillas que puede hacer es preguntarse: «¿Esto es bueno o malo para mi cerebro?». Vea el recuadro más abajo para aprender cómo enseñarles esta técnica a sus hijos pequeños. Todos tenemos que trabajar con ahínco para mejorar nuestra salud cerebral porque con un cerebro mejor vendrá una mente mejor, una crianza mejor y una vida mejor.

Hacer que los niños piensen en la salud cerebral: El juego de Chloe

Lograr que a sus hijos les interese la salud del cerebro y aprendan qué es bueno para el cerebro desde sus primeros años producirá un efecto poderoso y positivo para el resto de su vida. De hecho, es algo fácil de hacer. El Dr. Amen descubrió que la manera más fácil de comenzar es convertirlo en un juego. Él empezó a jugar este juego con su hija Chloe cuando ella tenía dos años. Lo llama «El juego de Chloe». Usted puede usarlo con el nombre de su hijo.

*¿Esto le hace bien
o mal a mi cerebro?*



He aquí cómo hacer que sus hijos se pregunten a sí mismos: ¿esto es bueno o malo para mi cerebro? El Dr. Amen decía algo como «frutos secos» y Chloe decía «¡Buenos para mi cerebro!». Si el Dr. Amen decía «salmón», ella decía: «¡Qué rico, muy bueno!». Pero si el Dr. Amen decía: «Andar en patineta sin casco», ella respondía: «¡Malo y me da miedo!». Le sorprendería lo bien que los más pequeños pueden distinguir qué es bueno y qué es malo para ellos.

Siguieron jugándolo mientras Chloe crecía; las preguntas evolucionaron mientras iba haciéndose mayor. Después de que obtuvo su licencia para conducir, el Dr. Amen le preguntaba: «¿Manejar sin ponerte el cinturón de seguridad?»; ella lo miraba con un gesto de desaprobación y decía: «¡Uy, eso es malísimo!». Cuando estaba a punto de irse a la universidad, él le preguntó: «¿Unirte a una fraternidad?». Ella se detuvo a pensarlo. Luego, respondió: «Bueno, los lazos sociales serían buenísimos, pero si beben mucho o hay consumo de drogas, sería terrible». Lo que hace que este juego sea tan genial es que puede jugarlo en cualquier lugar (en el auto, en el supermercado, durante la cena) y puede ser un buen puntapié para las conversaciones.

EL ENFOQUE PRÁCTICO DE LA NEUROPSICOLOGÍA

Su hijo necesita un cerebro sano para ser mentalmente fuerte. Cualquier cosa que interfiera con el funcionamiento cerebral también puede interferir con el carácter. Los daños al cerebro, desde infecciones, traumatismos, desnutrición o exposición a los tóxicos (tales como el alcohol u otras drogas) pueden perjudicar el carácter de su hijo. Si el funcionamiento del cerebro no es sano, los

niños no pueden realizar las cosas que nos distinguen como humanos: hacer planes, controlar los instintos y dar y recibir amor. El carácter y la moral están entrelazados.

En una gran cantidad de estudios, el mal funcionamiento cerebral se ha relacionado con el decaimiento moral¹³. Una persona moral es quien hace lo correcto, es justa en sus actos y evita hacer daño sin razones necesarias (como sucede en la guerra). Las personas con escasa moral son aquellas a quienes no les importa si hacen lo correcto, pueden ser injustas al interactuar sin que eso les moleste y lastimar a otros para su beneficio propio.

En quién se convierta su hijo, en gran parte está moldeado por el funcionamiento del cerebro. Un cerebro sano le permite actuar de manera consistentemente positiva. Tener un cerebro sano hace posible que aprenda de usted, de sus hermanos y de sus maestros; le posibilita aprender de los errores que comete para no tener que repetirlos y le permite observar los comportamientos que lo hacen feliz y los que no.

Tener un cerebro sano, sin embargo, es solo una parte de la ecuación de criar seres humanos con fortaleza mental, confiados y resilientes. También hay un poco de psicología básica de crianza que hay que aplicar en el hogar. Piense que el cerebro es una computadora de alta potencia. Usted puede tener el mejor modelo, pero si lo único que hace es descargar videojuegos o mirar YouTube en línea, la computadora no funciona en todo su potencial. Necesita un disco rígido bueno, pero también necesita un programa informático de gran calidad.

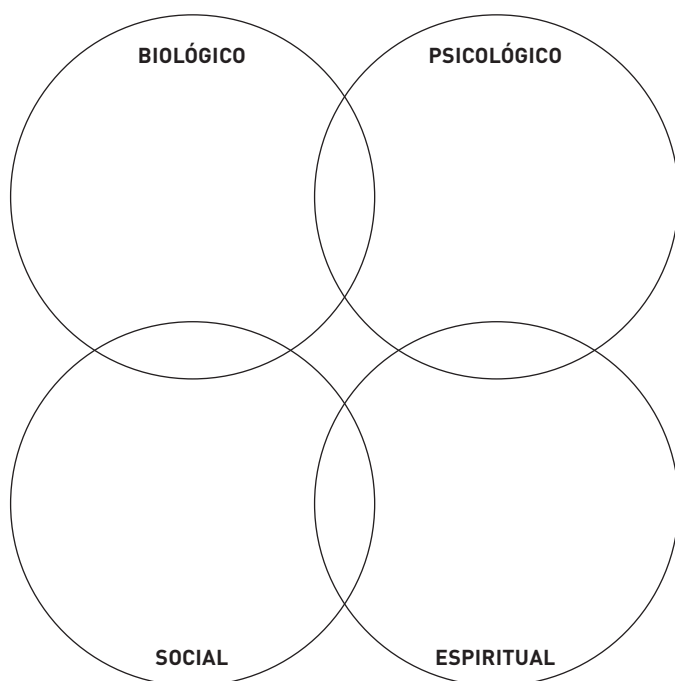
Para criar niños con fortaleza mental, necesitamos combinar la neurociencia con la psicología práctica. Como padres, debemos velar por nuestra propia salud cerebral, así como por el desarrollo cerebral de nuestros hijos, además de usar las comprobadas habilidades de crianza. Uno sin lo otro nunca será suficiente.

LOS CUATRO CÍRCULOS DE LA FORTALEZA MENTAL

Observe qué papel desempeñaron los cuatro círculos de la fortaleza mental en la vida de Susan, de cuarenta y cinco años, como madre de cuatro hijos (dos con TDAH) y directora de una organización sin fines de lucro. Cuando Susan entró en el consultorio del Dr. Amen, le dijo:

—No me siento bien. Estoy cansada todo el tiempo, ¡aunque duerma hasta tarde los fines de semana! No puedo recordar las cosas más simples y parece que no logro concentrarme en nada por más de un minuto, antes de que algo me distraiga. Me siento demasiado abrumada.

LOS CUATRO CÍRCULOS DE LA SALUD MENTAL



Dejó escapar un suspiro...

—Y la cosa empeora. Lo que antes podía hacer con facilidad, ahora tengo que esforzarme mucho para sacarlo adelante.

Susan era la clásica mamá helicóptero que había llegado a la etapa del desgaste físico. Sus hijos (en especial los dos que tenían TDAH) casi nunca cumplían sus quehaceres del hogar, tenían problemas en la escuela y disfrutaban de provocarla para sacarla de sus casillas. Susan sentía que estaba por tirar la toalla, se irritaba con facilidad con los niños y, luego, se sentía un fracaso como madre. *¿Qué estoy haciendo mal?*, se preguntaba.

Susan es como tantas mujeres que acuden a las Clínicas Amen en busca de ayuda. Ella creía que se alimentaba sanamente, pero comenzaba la mayoría de los días con un café y una rosquilla y era terriblemente dulcera durante el día. Quería hacer ejercicio, pero no encontraba el tiempo. A la noche, sistemáticamente bebía dos copas de vino para relajarse. Había una parte fundamental de su cuerpo a la cual nunca le prestaba la más mínima atención: su cerebro. Lo irónico es que el cerebro de Susan es el que decide qué come y cuánto duerme. Su cerebro decide si les grita a sus hijos o si respira hondo y trata de ser más cariñosa y razonable.

Por supuesto, ninguna de estas decisiones es necesariamente consciente. Pero, aun así, el cerebro de Susan las decide. Si ella supiera cómo cuidar su cerebro —cómo atenderlo en el sentido biológico, psicológico, social y espiritual que este necesita—, es probable que se sintiera mucho mejor y tendría la energía que necesita para ser una madre más efectiva.

Junto a Susan, el Dr. Amen dibujó cuatro círculos grandes en una gran pizarra blanca de su consultorio. En el primer círculo, escribió *Biológico* y comenzó con una tanda de preguntas para ver los factores biológicos que afectaban a su cerebro. Había antecedentes familiares de depresión y su alimentación no era la mejor, lo cual es terrible para el cerebro. Además, por estar tan ocupada, solía comer un montón y a las corridas (esto tampoco le hace bien al cerebro).

Otro problema biológico importante en el perfil de Susan eran las cinco horas (o menos) que alcanzaba a dormir por noche. Con cuatro hijos y un trabajo exigente, le costaba terminar de hacer todo en el día. Pero no dormir lo suficiente es una de las peores cosas que puede hacerle a su cerebro (y al de sus hijos), así que esto era una gran preocupación.

En el segundo círculo, escribió la palabra *Psicológico*. Psicológicamente, Susan pensaba de manera indisciplinada y negativa. Su cerebro agitado volvía todo el tiempo a las mismas preocupaciones, ansiedades y críticas a sí misma: *Tendría que haberlo hecho de otra manera. Mi hija probablemente me odia. No estoy haciendo lo suficiente por mis hijos. ¿Qué problema tengo?* Susan era propensa a la clase de perfeccionismo que exagera los defectos y minimiza las virtudes.

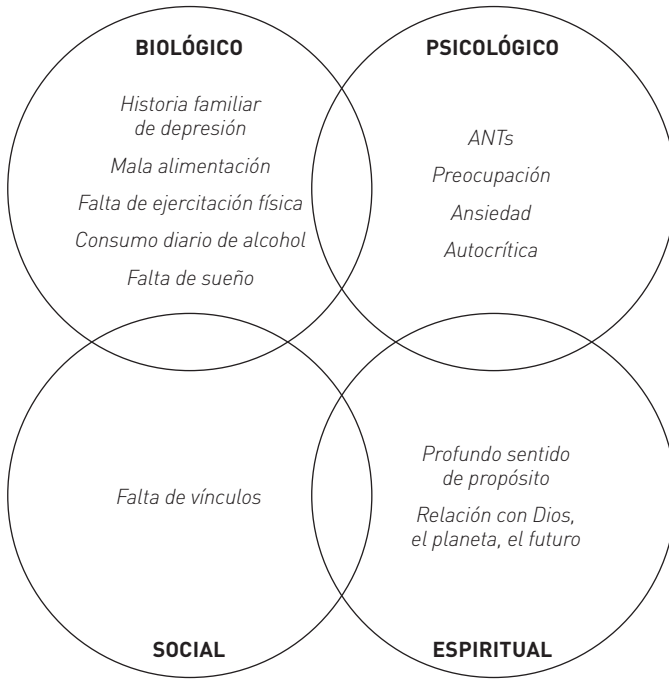
En la mente de Susan, las crisis normales de la infancia de sus hijos evidenciaban sin duda que ella no era una madre suficientemente buena. El Dr. Amen se refiere a estos pensamientos negativos automáticos como ANTs. Estas cuestiones psicológicas eran resultado tanto de la mala salud del cerebro de Susan, como un factor que contribuía a ello.

En el tercer círculo, el Dr. Amen escribió: *Social*. Allí también el cerebro de Susan enfrentaba una buena cantidad de dificultades. Se sentía separada de las personas más importantes de su vida, alejada de su esposo e irritable con los niños. En el trabajo, se sentía sobrepasada. El apoyo que podría haber tenido de sus amigos o de su comunidad eclesiástica parecía inalcanzable porque Susan se sentía demasiado agotada como para acercarse.

En el último círculo, escribió: *Espiritual*. Sorprendentemente, el cerebro de Susan estaba en buenas condiciones en esta área. Tenía un profundo sentido de importancia/trascendencia y de propósito para su vida, lo cual la sostenía aun en ese tiempo complicado. Sentía que su trabajo era importante

para otros y sabía que su presencia en casa era fundamental para su esposo y para sus hijos. Se sentía profundamente conectada con Dios, con el planeta y con el futuro. El cerebro de Susan sin duda se beneficiaba de su sentido de importancia y de propósito.

LOS CUATRO CÍRCULOS DE SUSAN



Cuando Susan aprendió a optimizar los cuatro círculos de su vida usando las mismas herramientas y estrategias que usted encontrará en este libro, se convirtió en una madre más eficaz y disfrutó mucho más de sus cuatro hijos. Entender cómo afectan su vida los cuatro círculos es el primer paso para aprender a incentivar a sus hijos para que incorporen este enfoque a su propia vida. Descubrir desde temprana edad cómo optimizar todas estas áreas ayuda a crear la vida equilibrada que potencia la fortaleza cerebral y mental.

Hagamos un ejercicio rápido. Piense en los cuatro círculos de su propia vida y de la vida de su hijo y tome nota de las áreas que lastiman al cerebro, dificultan la crianza y le roban a su hijo la fortaleza mental, así como de todas las cosas que estimulan el cerebro, facilitan la crianza y fortalecen el bienestar mental de su hijo.

MIS CUATRO CÍRCULOS

A Venn diagram consisting of four overlapping circles arranged in a 2x2 grid. The top-left circle is labeled **BIOLÓGICO**, the top-right is **PSICOLÓGICO**, the bottom-left is **SOCIAL**, and the bottom-right is **ESPIRITUAL**. Each circle contains four horizontal lines for writing.

LOS CUATRO CÍRCULOS DE MI HIJO

A Venn diagram consisting of four overlapping circles arranged in a 2x2 grid, identical in structure to the one above. The top-left circle is labeled **BIOLÓGICO**, the top-right is **PSICOLÓGICO**, the bottom-left is **SOCIAL**, and the bottom-right is **ESPIRITUAL**. Each circle contains four horizontal lines for writing.

LA HISTORIA DE DOS LANZADORES DE SECUNDARIA

Para ilustrar cómo se entrecruzan la salud cerebral y la psicología, considere la historia de estos dos lanzadores de béisbol de escuela secundaria: Keith y Troy. Keith creció en una familia en la cual ambos padres estaban tan ensimismados que no le prestaban demasiada atención. Cuando Keith era bebé y lloraba, sus padres solían demorar un rato largo en responder o, simplemente, lo dejaban seguir llorando. Esto alteró algunos de los elementos más fundamentales de la vida de un niño: el apego y la empatía.

Una de las primeras cosas que aprenden los bebés es causa y efecto: cuando lloro, alguien viene a abrazarme, arrullarme o satisfacer mis necesidades. Es una ecuación simple: «Si hago A, sucede B». Cuando esto ocurre habitualmente, genera y fortalece las vías neuronales involucradas en el apego y en la empatía. Las personas que crecen sin padres cariñosos no desarrollan esas vías neuronales. Eso suele causar problemas de conducta desde los primeros años de vida. En esos niños, los «terribles dos años» son terribles por demás.

Durante la niñez de Keith, uno de sus entrenadores de béisbol se dio cuenta de que él era zurdo y lo invitó a que probara lanzar. Keith era sobresaliente lanzando la pelota de béisbol y volcó toda su atención al deporte. Sus padres estaban entusiasmados y tenían la desesperada ilusión de que lanzar fuera la llave del éxito para Keith. Definitivamente, no le iba bien en lo académico. Como carecía de empatía y había perdido la oportunidad de aprender sobre causa y efecto cuando era bebé, básicamente no pensaba en las consecuencias de sus actos y tomaba decisiones muy malas. Sus padres iban a rescatarlo cada vez que Keith se metía en problemas.

Keith consiguió una beca para jugar béisbol en la universidad. A pesar de sus problemas en el pasado, le iba muy bien en ese momento y el futuro parecía prometedor. La noche anterior a su primer día en la universidad, sin embargo, se metió en un automóvil con un amigo y gritó: «¡Oye, vamos a robar un cajero automático!». Con esa terrible decisión, la beca y la carrera de Keith en el béisbol se hicieron humo.

Ahora, veamos la historia de Troy. Él no tenía el mismo talento nato de Keith para lanzar, pero sus padres lo cuidaron desde bebé y le brindaron lo que necesitaba para desarrollar los cuatro círculos de la vida. Con esta base, Troy pudo entrenar con dedicación y así mejorar sus habilidades. Finalmente, ganó una beca universitaria como Keith. Y, al igual que él, se metió en un automóvil con un amigo la noche previa a irse a la universidad. Troy y su amigo estaban aburridos y se dijeron: «Deberíamos divertirnos un poco. ¿Qué podríamos hacer?». En lugar de tramar un plan como el de Keith, Troy se echó

para atrás y dijo: «Bueno, mañana tengo que irme temprano a la universidad y no quiero estar cansado, así que es probable que lo mejor sea que nos vayamos a casa y durmamos un poco».

Haber generado hábitos saludables para el cerebro a lo largo de la vida y haber tomado buenas decisiones ayudó a Troy a desarrollar la fortaleza mental para hacer lo correcto. Llegó a jugar béisbol en la universidad, se graduó con honores y jugó con los profesionales por un breve tiempo, hasta que se lesionó. Gracias a que, además, les había prestado atención a sus estudios, pudo cambiar casi sin contratiempos de carrera y llegó a ser muy exitoso.

NUNCA ES DEMASIADO TARDE PARA MEJORAR LA SALUD CEREBRAL Y LAS TÉCNICAS DE CRIANZA

Luego de leer sobre lo importante que es el desarrollo temprano del cerebro, tal vez usted esté preocupado porque no inculcó desde un primer momento en sus hijos los hábitos para la salud cerebral. La buena noticia es que nunca es demasiado tarde para empezar. Aunque no haya puesto los mejores cimientos, todavía puede cambiar las cosas. El trabajo con las imágenes cerebrales en las Clínicas Amen demuestra que el cerebro puede cambiar, a pesar de que usted lo haya tratado mal o de que sus hijos hayan adquirido malos hábitos para el cerebro. Y si cometió algunos errores de crianza en el pasado, puede corregirlos con las estrategias de este libro.

Recuerde el ejemplo de los dos conductores al comienzo de este capítulo. Si se mantiene concentrado en el camino que tiene adelante, en lugar de preocuparse por lo que ve en el espejo retrovisor, puede llegar a ser un mejor padre y criar hijos mentalmente más fuertes.

Criar hijos con necesidades o discapacidades especiales

Cuando se trata de la crianza de los hijos, los niños con necesidades especiales presentan alegrías y desafíos singulares. Si su hijo tiene una discapacidad física, un trastorno de aprendizaje, retraso en el desarrollo, un problema en su salud cerebral/mental (más información al respecto en el capítulo 13) u otra cuestión, tenga la seguridad de que puede usar las estrategias y las técnicas de este libro.

Lo alentamos a instruirse sobre la condición de su hijo y a explorar las técnicas terapéuticas que cuenten con beneficios respaldados por la ciencia. Además, es importante que sepa que conseguir el diagnóstico acertado para su hijo puede ser clave para encontrar los tratamientos más efectivos. En las Clínicas Amen, hemos descubierto que las tomografías cerebrales son una pieza importante del rompecabezas, cuando se trata del diagnóstico para muchas afecciones. Hemos visto a niños dispersos, con bajo rendimiento escolar, tristes, enojados o, incluso, agresivos, y cuando les hicimos una tomografía cerebral, descubrimos que previamente habían tenido traumatismos en la cabeza, que habían estado expuestos a toxinas o a alguna infección crónica, como la enfermedad de Lyme, que contribuían a sus síntomas. Saber qué causa o exacerba cualquier problema puede ser sumamente útil para comprender, amar y criar a su hijo.

Nos hemos encontrado con muchos padres de niños con necesidades especiales y suelen sentir mucho estrés, ansiedad, tristeza, dolor y culpa. Esto puede producir agotamiento o desgaste físico. Recuerde que cuidarse a sí mismo es tan importante como cuidar a su hijo. Una de las cosas más importantes que puede hacer por usted como padre (y por su hijo, independientemente de sus necesidades únicas) es seguir hábitos saludables para el cerebro (ver el capítulo 9). Al impulsar su bienestar cerebral y emocional (y el de su hijo), puede desarrollar una relación más cariñosa y mejorar la fortaleza mental de ambos.

Póngalo en práctica

- Día a día, usted da el ejemplo para la salud o la enfermedad. Si quiere que sus hijos vivan con un cerebro saludable, sea un ejemplo.
- Recuerde pensar en qué etapa está el cerebro de su hijo en el proceso de desarrollo.
- Familiarícese con los siete principios del cerebro para tener una vida saludable e impleméntelos en su vida cotidiana.

- Incentive a sus hijos a que se hagan cargo de la salud de su propio cerebro.
- Incorpore los cuatro círculos de la fortaleza mental: biológico, psicológico, social y espiritual.

Para lograr la máxima efectividad, concéntrese en la salud cerebral además de usar las comprobadas habilidades de la crianza, las cuales verá en los capítulos siguientes.