



## El niño ansioso

En nuestras últimas ediciones, hemos estado enfocándonos a problemáticas relacionadas con niños y adolescentes, y en esta ocasión seguiremos abordando ese tema, particularmente sobre la ansiedad en la etapa de la infancia.

La mayoría de nosotros quizás recordemos nuestra infancia como algo muy agradable, pero hay ciertos niños que no la han podido disfrutar y que les es sumamente estresante y angustiante.

La etapa de la infancia habitualmente es una etapa agradable, bonita, en donde predominan la alegría, los juegos; sin embargo hay un tipo de niños que por ciertas circunstancias están viviendo una constante ansiedad y eso obviamente les hace perder esa paz y alegría que de niño se tiene, y los convierte en niños ansiosos, estresados, angustiados y con temores.

Eso hace que la infancia no fluya en el sentido natural y esto es lamentable porque estamos hablando de una etapa donde el niño tiene poco por hacer para cambiar su propia realidad. La mayoría de los niños necesitan de los adultos, para que cuando estén en problemas, éstos les tiendan la mano y los ayuden.

Cuando un adulto se encuentra en problemas, tiene formas u opciones de salir adelante y cambiar su circunstancia; sin embargo, en el caso de los niños esto no es así: el niño está siempre esperando una ayuda, necesita apoyo y ser atendido para que su realidad sea cambiada.

diarias, tales como separarse de los padres, asistir a la escuela y hacer amigos, los padres deben solicitar una evaluación y asesoramiento por un psiquiatra de niños y adolescentes.

Es normal que en ciertos momentos pueda haber ansiedad, cierto nerviosismo, o aun estrés; sin embargo cuando eso se convierte en la forma de vida habitual de esa pequeña persona en donde hay grandes conflictos en el momento de separarse de los padres o al asistir a la escuela, o al momento de hacer amigos, eso ya no es normal, eso está yéndose mas allá de lo que habitualmente sucede y podríamos estar hablando del caso de un niño ansioso.

Para eso es muy importante la ayuda de un psiquiatra, especialista de niños o de algún médico especializado en este ámbito, o contexto; y es necesario porque la ansiedad en el niño puede distorsionar totalmente su infancia y tener efectos en la adolescencia, juventud y posiblemente hasta en la vida adulta.



### TODO NIÑO EXPERIMENTA ANSIEDAD

Hablando del niño ansioso, debemos primeramente entender que todos los niños sienten ansiedad de una o de otra forma. Es normal que todo niño se sienta ansioso en ciertos momentos específicos de su desarrollo.

Por ejemplo, entre los 8 meses y la edad preescolar, los niños saludables pueden mostrar angustia o ansiedad intensa cuando se separan de sus padres o de otros seres queridos, lo cual es relativamente normal.

Los niños pueden tener temores de corta duración, como el miedo a la oscuridad, las tormentas, los animales o las personas desconocidas. Sin embargo, si las ansiedades se vuelven severas y comienzan a interferir con las actividades

### ANSIEDAD POR SEPARACIÓN

Un tipo de ansiedad que puede necesitar tratamiento se conoce como ansiedad por la separación, la cual incluye pensamientos constantes y miedo por su propia seguridad y la de sus padres.

Hay niños que les angustia muchísimo el simple hecho de pensar en una posible separación, y no me refiero a una separación definitiva, sino de la escuela en otro sentido, donde el niño tiene temor de esa separación, por su propia seguridad e incluso la de sus padres.

Eso ya es una situación sacada de contexto o de lo que habitualmente sucede en la gran mayoría de los niños y es un punto que hay que tomarlo muy en cuenta; es decir, si usted tiene una hija o hijo que le angustia demasiado esa situación, usted debe abrir bien los ojos y ver si no está desarrollándose una situación de ansiedad en su propio hijo.

*A continuación mencionaré las características más frecuentes que observa un niño que está siendo afectado por la ansiedad por separación:*

- Por ejemplo, ***el negarse a ir a la escuela***, es un punto muy importante. Naturalmente, los niños en cierto momento rehúsan ir a la escuela, pero una ***negación sistemática***, tajante, a asistir a la escuela, no es normal y puede ser una evidencia de estar ante un niño ansioso.
- Otro punto pueden ser las ***quejas frecuentes de dolores de estómago y otros malestares físicos***. Normalmente el niño sano se ve como tal, no le duele nada, juega, salta, participa en actividades con otros compañeros, es decir, habitualmente los niños no son quejosos.

Sin embargo cuando un niño comienza con frecuentes dolores de estómago, que es muy característico o posiblemente de otros malestares físicos, puede ser también un punto a tomar en cuenta para sospechar el que el niño está sufriendo de ansiedad.

- ***Las preocupaciones exageradas acerca de dormir fuera de su hogar*** no es lo normal en un niño; es normal esperar que un niño busque su cuarto, su propia casa, pero esas preocupaciones exageradas que algunos niños o niñas manifiestan por el simple hecho de dormir fuera del hogar, eso debe de ponernos en alerta acerca de este punto.
- Otro punto importante es cuando el niño o niña ***demuestra un apego muy estrecho o demasiado hacia sus padres***, lo que pareciera una sobredependencia acerca de lo que el padre o la madre deben de significar para sus propios hijos.

Obviamente todo niño busca una dependencia de sus padres, sobre todo en determinada edad, pero ese demasiado apego a los padres hay que saberlo evaluar adecuadamente para determinar si es un signo de un niño ansioso.

- También los niños ansiosos ***practican las rabietas y el pánico al momento de separarse de sus padres***.

Una cosa es un berrinche que un niño puede hacer en un momento dado (lo cual yo no digo que sea correcto, ningún berrinche será jamás correcto), sin embargo, en este caso nos referimos a algo más fuerte y escandaloso de parte del menor.

- ***Problemas al dormir o pesadillas*** pueden ser otra manera de evidenciar que hay ansiedad en el interior de ese pequeño.
- Puede ser que también exprese ***muchas preocupaciones sobre cosas, antes de que algo suceda***. Hay niños que viven aterrorizados pensando que puede suceder alguna situación en su casa, con sus padres, y realmente no tienen una evidencia para estar teniendo temor de eso.
- También puede manifestar ***preocupaciones constantes sobre su funcionamiento personal en la escuela o con los amigos***; son niños que les angustia muchísimo fracasar, el no poder hacer bien alguna actividad, se preocupan profundamente sobre cómo están funcionando ellos en la escuela, o cómo son ellos con sus amigos o en los deportes. Esto forma una angustia que impide que el niño viva libremente en esos contextos.
- Pensamientos y acciones repetitivas como ***las obsesiones*** pueden ser una evidencia de estar ante un niño ansioso.
- ***El temor de avergonzarse o cometer errores***: el niño ansioso tiene muy poca tolerancia a sentir vergüenza o a cometer errores, son niños habitualmente perfeccionistas, que tratan de hacer todo bien porque les angustia que algo les salga mal, de hecho, son niños que habitualmente tienen baja autoestima.

## ANSIEDAD POR FOBIA

Otro tipo de ansiedad es cuando el niño le tiene miedo a ciertas cosas específicas, como fobias, o el miedo específico a ciertas cosas, tales como perros, insectos o agujas, y esos temores le causan una angustia significativa.

A algunos niños ansiosos les da miedo conocer o hablar con las personas que no conocen; evidentemente que muchos padres de familia asesoran o guían a sus hijos para tener reservas con la gente que no conocen, sino que se cuiden, lo cual es sano y saludable, sin embargo eso es diferente a cuando un niño demuestra un profundo miedo al simplemente conocer o hablar con una nueva persona para él.

En estos casos el niño se pone todo ansioso, nervioso o con miedo. Los niños con esta dificultad suelen tener muy pocos amigos fuera de la familia y es importante que esto se entienda.

Son niños que difícilmente se relacionan con otras personas y solamente saben tener relación con la misma familia con la que está viviendo; eso evidentemente no es recomendable pues después de todo vivimos en un mundo en donde hay contacto con muchos seres humanos.

No podemos vivir así como ermitaños en nuestra propia casa sin tener en cuenta el mundo que nos rodea. Si a estos niños no se les percibe a tiempo este problema de ansiedad que los lleva a aislarse, pueden crecer bajo ese contexto y siempre estar aislados y con muy poca relación hacia el mundo fuera de casa.

No es recomendable esto en ninguna manera. Ciertamente el niño debe de saber tener sus precauciones con la vida fuera de casa, sobre todo cuando un niño tiene pocos años, pero también debe de ir aprendiendo a relacionarse con personas fuera de la casa.

## UN NIÑO QUE NO ES FELIZ

El contexto del niño ansioso es un contexto desagradable. Decíamos que el niño normalmente es una persona que sabe reír, jugar, el mundo le es alegre, etc. Lamentablemente el niño ansioso ve el mundo con otros ojos, siente el mundo con otro corazón y eso lo hace un niño que realmente no es feliz.

La niñez es una etapa feliz; ya llegarán los días después donde dejará de ser un niño y tendrá que enfrentarse a mil problemas, pero en la etapa de la infancia, es bueno formarles un carácter para que sepan vencer obstáculos. También es necesario que el niño tenga buenos momentos en paz y con alegría en su corazón.

Los niños ansiosos se ponen tensos y tiesos en muchos contextos y circunstancias. Algunos pueden buscar reafirmación constante y sus preocupaciones pueden interferir con sus actividades: está más concentrado en su propia preocupación, que en la actividad misma que están desarrollando, ya que los niños ansiosos pueden ser también niños quietos, conformistas y deseosos de complacer.

Es muy fácil no darse cuenta de sus dificultades, ya que la misma ansiedad que siente el niño, la vergüenza que siente internamente, el temor a ser criticado, al error, al fracaso, hace que el niño se vuelva quieto, conformista y con el deseo de complacer.

Desgraciadamente muchas veces esa ansiedad que el niño trae no la capta el adulto, y lo pasa por alto causando un profundo daño a su personalidad.

## Y LOS PADRES, ¿DÓNDE ESTÁN?

Cuando los padres no se percatan de esta situación, que su niño está viviendo con ansiedad, pues evidentemente no se le ayudará a salir de ese contexto y evidentemente, como todo lo que sucede en la infancia afecta, esto afectará los años por venir en la vida de esa persona.

Los padres deben de estar alerta a los síntomas de ansiedad severa para que ellos puedan intervenir a la mayor brevedad posible y así evitar complicaciones. Aquí el punto importante es que los padres deben de estar siempre atentos a esas circunstancias, temores, ansiedad que el niño está manifestando.

Por supuesto es muy importante que no se descarten los temores de un niño, es decir, si vemos que un niño está ansioso, hay que tratarlo de ayudar en que ya no sea un niño ansioso.

Sin embargo es posible que esa ansiedad no sea una ansiedad irracional, sino que realmente esa ansiedad sea el fruto de algo que le esté sucediendo al niño y por supuesto que hay que estar atentos de tratar ese aspecto.

Pero si ese aspecto se descarta y no hay motivos para que el niño esté viviendo con esa ansiedad, hay que ayudarlo a madurar en ese aspecto para que pueda salir de esa situación de ansiedad que no tiene ninguna razón de ser en muchos casos.

## TRATAMIENTO PARA LA ANSIEDAD INFANTIL

Si usted está preocupado porque su niño tiene dificultades debido a la ansiedad, debe de consultar a un Psiquiatra de niños y adolescentes o a otro profesional de salud calificado.

En otras palabras, el padre de familia o madre, no es la persona adecuada para dar el tratamiento, para sacar adelante al niño de esa situación.

El padre de familia o la madre puede percatarse de que el niño tiene ansiedad y si se percata de eso es momento de acudir con el médico adecuado para efectivamente estar seguros de que está padeciendo de ansiedad el niño, o poder descartar esa posibilidad.

Los problemas de ansiedad severa en los niños se pueden tratar, esto es muy importante que se entienda, no son

cuestiones para lo cual no haya nada que hacer o la medicina no tenga nada que aportar, hay tratamientos bastante efectivos para poder tratar la ansiedad severa en los niños.

El tratamiento a tiempo puede prevenir dificultades futuras tales como las siguientes:

- pérdida de amistades
- fracaso en lograr su potencial social y/o escolar
- sentimientos de baja autoestima
- fracaso en muchos aspectos en su vida de adulto: en su relación social, académica o profesional.

Los tratamientos pueden incluir una combinación de psicoterapia individual, familiar muchas veces. Pueden indicarse ciertos tipos de medicamentos y tratamientos de comportamiento y consultas con el personal de la escuela, es decir, el tratamiento debe de ser desde diferentes puntos para asegurar el éxito en el tratamiento, esto obviamente dependiendo del caso, del grado de ansiedad que el niño esté manifestando.



## EL TRANSTORNO EMOCIONAL DE ANSIEDAD

Como mencioné en un principio, las personas sienten ansiedad y eso es normal, lo habíamos dicho ya: un niño o un adolescente puede llegar a sentir mucha ansiedad o sentirla por periodos largos; cuando esto sucede puede existir un *trastorno emocional de ansiedad*.

Los trastornos de ansiedad son enfermedades mentales que pueden manifestarse a través de miedos y ansiedades incontrolables. Este es el tipo de enfermedad más común en el área de la salud mental de niños y adolescentes, escuche este dato importantísimo:

Hay muchos problemas a nivel de la salud mental tanto

en niños como adolescentes, pero el trastorno de ansiedad es la enfermedad mental que puede manifestarse más frecuentemente a esa edad en el niño y adolescente.

El trastorno de ansiedad de separación que mencionábamos en donde los niños con este trastorno le tienen terror o se preocupan excesivamente por la separación de la casa, o de separarse de los adultos que lo cuidan, es típica en niños de más o menos 2 años de vida.

No es tan común en niños mayores o adolescentes, es mucho más frecuentemente verlo en niños de 2 años de vida. Los niños con trastorno de ansiedad de separación pueden resistirse a ir a la escuela o dormir solos si ya normalmente lo estaban haciendo.

## TRANSTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA

Este trastorno es bastante desagradable para el niño que lo está padeciendo porque los niños que tienen trastorno de incapacidad generalizada se preocupan excesivamente por muchas cosas a la vez.

Aquí no hay un punto específico que les preocupe, simplemente son un cúmulo de cosas que en conjunto le están preocupando a este pequeño niño.

Por ejemplo, un niño puede preocuparse demasiado por hacer las cosas bien, también por posibles problemas en el futuro. El motivo de su ansiedad puede cambiar de una cosa a otra, no hay un punto en el cual enfoque ese temor, sino varias cosas le pueden estar preocupando.

En este tipo de ansiedad generalizada los niños aguantan mucho, se vuelven perfeccionistas o inseguros de sí mismos, pero es un perfeccionismo basado en la ansiedad y temor al fracaso, entonces son niños que no tienen paz interna en su alma y corazón, sino que esa angustia los lleva a buscar el perfeccionamiento.

Por lo mismo se vuelven niños que aguantan mucho, perfeccionistas e inseguros de sí mismos, también tienden a buscar aprobación y necesitar seguridad constantemente en relación a su comportamiento y preocupaciones.

Es un niño que siempre que hace algo voltea a ver a los demás buscando ojos que lo aprueben, principalmente que no lo desapruében y eso es lo que el niño está viviendo, un trastorno de ansiedad generalizada.

Son niños que si bien pueden reírse como muchos otros niños y pueden parecer que llevan una vida divertida, alegre, sin embargo detrás de muchas de sus motivaciones está el temor y la ansiedad.

Usted y yo sabemos que nada que esté motivado por ansiedad, temor o angustia puede ser sano, realmente nuestras motivaciones deben de ser libres, ser basadas en la confianza, el amor y no en el temor.

Estos niños pueden parecer hasta excelentes estudiantes porque son perfeccionistas, pueden parecer niños muy obedientes y sujetos a sus padres, pero no lo están haciendo en un contexto de confianza y amor, sino de temor que los lleva a buscar ese perfeccionamiento, necesidad de ser aprobados por los demás.

## FOBIA SOCIAL Y TRANSTORNO OBSESIVO - COMPULSIVO

También dentro de los trastornos de ansiedad está lo que se conoce como la **fobia social**, que es un miedo persistente en situaciones sociales. Los niños pequeños expresan el miedo a través del llanto, de patear, de parálisis temporales, de apego a un adulto o se comportan con extrema timidez en situaciones sociales.

Los niños mayores pueden tener dificultades en la escuela, resistirse a ir a estudiar, o evitar actividades con sus compañeros. Este problema llamado fobia social hace que tanto el niño pequeño como el grande esté imposibilitado para llevar una vida en relación con personas de su propiedad en ciertos contextos y circunstancias.

Otro aspecto que puede llevar a que el niño tenga ansiedad es lo que se conoce como **trastorno obsesivo compulsivo**.

Los niños que sufren de ese trastorno tienen ideas que se repiten frecuentemente (eso es la obsesión), es decir, cuando usted escuche hablar de obsesivo compulsivo, la palabra “obsesivo” se refiere a *pensamiento, mente* y la palabra “compulsión”, se refiere a la conducta, a actos que se llevan a cabo.

Entonces, los niños que sufren este trastorno obsesivo compulsivo tienen ideas no deseadas que se repiten; pueden tener una necesidad incontrolable de realizar labores repetitivas y esto es precisamente lo compulsivo, y son actividades que les hacen perder su tiempo.

Los pensamientos obsesivos crean inquietud, miedo o agitación en los niños y las compulsiones ayudan temporalmente a reducir esa ansiedad.

Es decir, los pensamientos que frecuentemente están en la cabeza del niño y le hacen sentir miedo, o sentirse agitados, ansiosos les lleva a manifestar ciertas conductas compulsivas que los hacen estar actuando de determinada forma para reducir temporalmente ese sentimiento o

sensación de ansiedad.

Algunos ejemplos comunes del trastorno obsesivo compulsivo en la niñez son los siguientes:

- lavarse las manos repetidamente
- contar objetos
- estar revisando algo constantemente.

## TRANSTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

Otro punto más que produce ansiedad en los niños, es uno que debemos de tomar muy en cuenta porque es cada vez más frecuente en nuestra sociedad: cada vez se diagnostica con más frecuencia también, y afortunadamente hay tratamientos bastante satisfactorios para este problema, me estoy refiriendo al trastorno de estrés postraumático.

Un niño con este trastorno siente terror y miedo y lo asocia con recuerdos de un trauma pasado.

Un **trauma** es una acción que el niño vivió o presencié y que le impactó fuertemente en su aspecto emocional.

Eso es lo que estamos llamando un *trauma pasado*. Algunos ejemplos de eventos traumáticos son por ejemplo, el abuso sexual o la violencia en el hogar.

Como ya lo hemos dicho en otras ocasiones, el abuso sexual y la violencia en el hogar son cosas bastante frecuentes de encontrar en nuestra sociedad actual que lamentablemente no son cosas raras, ni están sacadas de un cuento de terror, sino que las estadísticas están sacadas de la realidad y nos hablan de que son miles y miles de niños los que son abusados sexualmente año con año en nuestro país y en otros países también.

Precisamente el trastorno de estrés postraumático puede darse precisamente después de eventos traumáticos como son el abuso sexual o la violencia en el hogar.

Los niños con estrés pueden atravesar las siguientes experiencias:

- Tener pesadillas.
- Recrear el trauma en sus juegos.
- Demostrar menos interés en actividades que antes disfrutaban.
- Verse anestesiados, paralizados o distantes en determinadas circunstancias.

- Los recuerdos de ese trauma los mortifican y pueden volverlos irritables y ansiosos.
- Son niños que no saben recibir el amor y por supuesto tampoco saben amar.
- Inseguridad.
- Son afectados emocionalmente: están siempre a la defensiva, principalmente para con los adultos.
- Dificilmente pueden confiar en alguna persona.

Todo esto los hace muy difíciles de ayudar, y todo esto tiene que ver con algún evento que sucedió quizás hace meses o años y que le está afectando emocionalmente.

En otras palabras, el trastorno de estrés postraumático es un trastorno muy frecuente que se da como una secuela o consecuencia de un acto vivido o presenciado por el niño.

Incluso un accidente automovilístico muy grave, aparatoso, que el niño presenció en un momento dado aunque no lo haya vivido él, pero que él lo vio, eso puede estar desarrollando en el niño un trastorno de estrés postraumático.

Hay varias cosas que pueden hacer que el niño desarrolle esta patología, o circunstancia mental no sana, y es necesario ayudarlos a salir de esto. Hay tratamiento psicológico bastante bueno y farmacológico para ayudar a estos pequeños con este trastorno de estrés postraumático.

## SINTOMATOLOGÍA DEL TRASTORNO DE ANSIEDAD INFANTIL SEVERA

Todos los trastornos que hemos señalado hasta hoy, son causa de ansiedad en el niño:

1. Trastorno de ansiedad de separación
2. Trastorno de ansiedad generalizada
3. Fobia social
4. Trastorno obsesivo compulsivo
5. Trastorno de estrés postraumático

Los siguientes son algunos de los síntomas físicos más comunes experimentados por los niños con trastorno de ansiedad severa:

- Mareo, náusea y palpitaciones aceleradas.
- Dolores de cabeza aun después de un chequeo médico o químico que indica todo normal.

- Inquietud, fatiga.
- Dificultad para concentrarse.
- Los temblores, la tensión muscular o el sudor excesivo.
- Dolores de estómago y diarrea.

Hay otras condiciones médicas obviamente y de salud mental que presentan síntomas parecidos a los que acabo de mencionar. Es posible que un niño tenga un trastorno de ansiedad y otro trastorno como depresión, problema de atención o un trastorno de hiperactividad, y es por esta razón que es importante obtener una evaluación de parte de un especialista para lograr un diagnóstico correcto.

Es decir, esos síntomas pueden confundir y hacer pensar que el niño tiene un trastorno de ansiedad, cuando posiblemente lo que esté teniendo sea otro asunto.

## ¿CÓMO SURGE LA ANSIEDAD?

Las causas exactas de la mayoría de los trastornos mentales en los niños no han sido comprendidas completamente hasta el día de hoy.

En general los trastornos mentales son resultado de una combinación de factores genéticos, biológicos y de aspectos de tipo afectivo, social y familiar; en otras palabras, habitualmente estos trastornos de ansiedad pueden ser multifactoriales.

Varios factores entonces, pueden estar influyendo en el desarrollo de la ansiedad en los niños.

Por ejemplo, tener un historial familiar de problemas de ansiedad (especialmente en el caso del trastorno obsesivo compulsivo), puede ser que haya un componente familiar, ambiental, genético, biológico o una mezcla de estas circunstancias.

En este caso no hay una causa única, exclusiva que pueda provocar ese trastorno de ansiedad, sino que es deber de los padres, una vez que se ha diagnosticado ese trastorno de ansiedad a través de la historia clínica y médica, el poder llegar a conclusiones del porqué se está dando ese trastorno de ansiedad en el niño.

El tratamiento evidentemente para la ansiedad requiere de la participación de varios profesionistas capacitados en esto como pueden ser la psicoterapia, medicamentos o una combinación de esas dos modalidades.

Tanto el apoyo psicológico, como medicamentos pueden

ayudar a que el niño con trastorno de ansiedad pueda vencer esa circunstancia y salir adelante.

## ¿PAZ O ANSIEDAD?

La paz en nuestra mente y corazón hoy en día es algo de lo cual la humanidad está profundamente necesitada. Estamos viviendo tiempos muy rápidos, acelerados y estresantes. Tanto nosotros mismos como nuestros hijos necesitamos tener paz, aprender a vivir en paz.

La ansiedad, la angustia y el estrés son muy nocivos para la salud física, mental y afectan todos los aspectos del individuo: lo físico, mental y aun espiritual.

Entonces la paz es hoy algo anhelado, que se necesita tener en el corazón y en la mente y necesitamos aprender a vivir en paz y transmitirles paz a nuestros hijos.

Muchos niños que viven en hogares en nuestro país, hogares aparentemente sanos, aprenden a vivir en ansiedad y angustia precisamente de los propios padres, que han adoptado una forma de vida que enseña a sus hijos a llevar frecuentemente estrés, angustia en su mente y corazón y eso lamentablemente afecta al individuo y también a la familia.

En donde hay ausencia de paz, ansiedad, temor o estrés, no es un clima favorable para que el amor pueda estar echando raíces y para que el gozo y alegría que se debe tener en la vida pueda ser favorecido.

De ahí que muchos hogares se destruyan precisamente por la falta de paz. Qué importante es que los padres de familia aprendan ellos mismos primero a vivir en paz, para poder transmitir paz a aquellos que ellos mismos han engendrado, a sus propios hijos.

## ¿SE PUEDE VIVIR EN PAZ, SIN ANGUSTIAS Y TEMOR?

Evidentemente existe esa posibilidad de vivir en paz y con tranquilidad individual y familiar.

Qué triste es ver a niños ansiosos y sin paz, padres de familia que no saben darle paz a sus hijos, que no saben transmitirles tranquilidad y que ellos mismos están llenos de angustia, con ausencia de toda paz, y que sus niños empiecen a aprender de ellos una forma de vida nociva y equivocada.

Esto los nulifica en muchas áreas de su vida como seres humanos, en su relación con sus semejantes, con sus propios hermanos, familia, les resta muchísima afectividad a esas relaciones, el estrés, la ansiedad, angustia, y esto es como un cáncer en las familias y en la sociedad actual.

Hay un pasaje en las Sagradas Escrituras que tiene que ver específicamente con el nacimiento de un niño llamado Jesús, al cual conocemos posteriormente como el Señor Jesucristo, y de quien se dice lo siguiente:

*“Para dar a luz a los que habitan en tinieblas y en sombra de muerte, para encaminar nuestros pies por camino de paz”*

*Lucas 1: 79*

¡Que hermoso texto! está hablando del motivo por el cual Jesús nació: Sí es posible vivir en paz con la ayuda de Dios. Con la ayuda de nuestro Señor Jesucristo es perfectamente posible vivir en paz.

Necesitamos de Dios, de Aquél que nos creó y formó, Él sabe como somos, qué sentimos, cómo pensamos, porque nos entristecemos, porque podemos alegrarnos.

Quien sabe más que usted y yo lo que nos conviene, es Dios y necesitamos de Él para poder tener paz genuina, y poder enseñar a nuestros hijos a vivir sin miedo, sin temores, sin angustias, una vida libre de todo eso, libres para poder amar, poder ser felices, tener una relación estable con nuestra familia y con nuestro prójimo.

Yo lo invito a usted a que considere seriamente estas palabras, a que las tome en cuenta. Hay muchos motivos para que el temor, la ansiedad y la angustia lleguen a nuestra vida y a la de nuestra familia, pero hay algo más poderoso que esos motivos que nos puede dar paz y eso a lo que yo llamo más poderoso, es ese Dios que nos creó, el cual nos quiere dar Su paz a través de Su hijo. Que Dios te ayude a tener esa paz, hasta pronto.

**Dr. Salvador Cárdenas.**

## Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: [info@esperanzaparalafamilia.com](mailto:info@esperanzaparalafamilia.com)