



# 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

---

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

REMLife



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.

### Descuentos y ediciones especiales

Los títulos de Reverté Management (REM) se pueden conseguir con importantes descuentos cuando se compran en grandes cantidades para regalos de empresas y promociones de ventas. También se pueden hacer ediciones especiales con logotipos corporativos, cubiertas personalizadas o con fajas sobrecubiertas añadidas.

Para obtener más detalles e información sobre descuentos tanto en formato impreso como electrónico, póngase en contacto con [revertemanagement@reverte.com](mailto:revertemanagement@reverte.com) o llame al teléfono (+34) 93 419 33 36.

**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**

**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.

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

© Editorial Reverté, S. A., 2024

Loreto 13-15, Local B. 08029 Barcelona – España  
[revertemanagement@reverte.com](mailto:revertemanagement@reverte.com)

Edición en papel

ISBN 978-84-10121-17-1 (Reverte Management)

ISBN 978-1-4964-8960-9 (Tyndale House Publishers)

Edición ebook

ISBN: 978-84-291-9827-0 (ePub)

Fotografía de la portada © por pop\_jop/Getty Images. 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](http://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.

Estimado lector, con la compra de ediciones autorizadas de este libro estás promoviendo la creatividad y favoreciendo el desarrollo cultural, la diversidad de ideas y la difusión del conocimiento. Al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso estás respetando la protección del *copyright* y actuando como salvaguarda de las creaciones literarias y artísticas, así como de sus autores, permitiendo que Reverté Management continúe publicando libros para todos los lectores. En el caso que necesites fotocopiar o escanear algún fragmento de este libro, dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.or>). Gracias por tu colaboración.

Impreso en España – *Printed in Spain*

Depósito legal: B 15294-2024

Impresión: Liberdúplex

# 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 crío 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 tienen<sup>1</sup>.
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 agujioneaba 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 damos 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**



PRIMERA PARTE

**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, leyó 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