



# HIJOS GRANDES

CÓMO LOGRAR VÍNCULOS SANOS  
MIENTRAS SE INDEPENDIZAN...

e625.com

**JIM BURNS**  
CON FÉLIX ORTIZ



Esta es una muestra gratis  
para que puedas espiar este libro.

En e625.com estamos muy entusiasmados  
de que puedas aprovechar este contenido  
y conseguir el libro completo,  
ya sea en formato físico  
en cualquier librería cristiana,  
en nuestra tienda online  
([e625.com/tienda](http://e625.com/tienda))  
o también en formato digital en:



iBooks



Google Play

Esta MUESTRA GRATIS incompleta del libro  
no es para ser comercializada.©

*Dedicado a Randy y Susan Bramel.*

*Gracias por su inspiración  
y su mentoría en mi vida.*

*Gracias por su liderazgo en HomeWord.  
Más que nada, gracias por ser  
“la generación de transición”  
para sus hijos y para  
los hijos de sus hijos.*

**e625.com**

**HIJOS GRANDES**

e625 - 2024

Dallas, Texas

e625 ©2024 por Jim Burns con Félix Ortiz

Todas las citas bíblicas son de la Nueva Biblia Viva (NBV) a menos que se indique lo contrario.

---

Traducción: Rocky Grams

Edición: María Gallardo

Diseño de portada e interior: Rodrigo Pauloni @brow.creativo

RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS.

ISBN: 978-1-954149-40-3

IMPRESO EN ESTADOS UNIDOS

## **CONTENIDO**

Prefacio.....	7
Gracias.....	9
Pueden ser los mejores años.....	11
<b>Capítulo 1:</b> ¡Estás despedido!.....	15
<b>Capítulo 2:</b> Mantén la boca cerrada y una alfombra de bienvenida en la puerta.....	37
<b>Capítulo 3:</b> ¿Por qué está llevándole tanto tiempo crecer a mi hijo?.....	53
<b>Capítulo 4:</b> Cómo criar a un hijo grande que se siente con demasiados derechos.....	81
<b>Capítulo 5:</b> Dificultades para despegar.....	101
<b>Capítulo 6:</b> Qué hacer cuando tu hijo que ya es grande viola tus valores.....	121
<b>Capítulo 7:</b> El alto costo del dinero.....	145
<b>Capítulo 8:</b> Suegros, yernos, nueras y familias ensambladas.....	165
<b>Capítulo 9:</b> ¡Los nietos son una fiesta!.....	179
<b>Epílogo.....</b>	195
<b>Notas.....</b>	201

En [e625.com/extras](http://e625.com/extras) encontrarás para cada capítulo

***Preguntas para la reflexión personal o para  
conversar en grupos pequeños.***

## PREFACIO

Dos experiencias clave me obligaron a escribir este libro. La primera en una conferencia cristiana de liderazgo y la otra en una serie de grupos de enfoque.

Mis buenos amigos Dan y Pam Chun, quienes lideran HIM (Hawaiian Island Ministries) me invitaron a hablar sobre el tema “Ser padre de tu hijo adulto” en su conferencia anual de liderazgo en Honolulu. Tengo que admitir que, a pesar de lo mucho que amo a Dan y a Pam, me reí y les dije: “No tengo nada para ofrecer sobre el tema de ser padres de un hijo adulto y, francamente, Cathy y yo necesitaríamos desesperadamente asistir a ese seminario”. Pero los Chun se rehusaron a aceptar un no como respuesta, y finalmente accedí a desarrollar un seminario para la conferencia.

Abrí mi sesión con estas palabras: “Si tú te pareces en algo a mí, entonces ser padre de un hijo adulto es probablemente mucho más complicado de lo que jamás hubieras imaginado. La mayoría de nosotros tenemos hijos adultos que han violado nuestros valores y han escogido un camino diferente del que nosotros hubiéramos escogido para ellos”. La audiencia entera suspiró con pesar, en un doloroso reconocimiento de que esto era verdad. Nunca he recibido una reacción similar. Parecía que casi todos los asistentes al seminario estaban navegando historias complejas y vivían con sentimientos encontrados acerca de lo que es ser pa-

dres de un hijo o hija que ya ha crecido y ahora es grande. Supe que había tocado un tema importante cuando, al finalizar el seminario, pasé dos horas y media escuchando, una tras otra, distintas historias de esas dificultades.

Unos años después del seminario en Honolulu, HomeWord organizó siete grupos de enfoque con padres de hijos adultos. Nuestra meta era escuchar a los padres y conocer sus necesidades. En seis de los siete grupos de enfoque, al menos uno de los padres se derrumbó y lloró. Y aunque no todos los participantes tenían el corazón roto, escuché muchas historias dolorosas de hijos grandes que estaban violando la fe y los valores familiares, viviendo con sus parejas sin casarse, luchando con adicciones, divorciándose, experimentando confusión de género, sufriendo complicaciones financieras o fallando en despegar. Algunos de estos padres se culpaban a sí mismos, mientras que otros culpaban a sus cónyuges, a sus excónyuges, o a la influencia corrosiva de la cultura contemporánea. Después de experimentar las emociones intensas y el interés extremo de aquellas personas en los grupos de enfoque, entendí que mi experiencia en Honolulu no había sido una casualidad. Tenía que escribir este libro.

Me he pasado los últimos años investigando sobre este tema tan complejo, escuchando a muchas personas y conversando sobre estas cuestiones tanto con padres como con hijos grandes. Cathy y yo hemos puesto en práctica los principios de estas páginas en nuestra propia familia. Mi objetivo ha sido escribir un libro que eche luz sobre el tema y que a la vez aliente la esperanza. Un libro práctico y que pueda transformar vidas. Tendrás que hacerme saber qué opinas luego de leerlo.

## **GRACIAS**

A Cathy, por el increíble ejemplo que eres para nuestras hijas —y ahora para nuestros nietos— de una fe constante y un amor duradero. Sé que soy un hombre muy bendecido. ¡A Christy, Rebecca, y Heidi, por permitirnos “experimentar” con ustedes nuestras habilidades como padres! Se han convertido en adultas maravillosas.

A Randy Bramel, Tom Purcell, Rod Emery y Terry Hartshorn. Espero con ansias el pasar tiempo con ustedes cada martes por la mañana, y he aprendido tanto de sus vidas.

A Cindy Ward, por los más de catorce años que llevamos trabajando juntos, por tu incansable ética de trabajo y por el increíble ejemplo que eres de una vida bien vivida.

A Greg Johnson, por tu amistad y por ser un representante literario de categoría mundial.

A Sandy Vander Zicht, por tu distinguida carrera en el mundo editorial. Estoy tan agradecido y me siento tan honrado de haber tenido la oportunidad de trabajar contigo en este proyecto.

Al equipo de e625 por el trabajo en la edición en español y en especial a Félix Ortiz, por contextualizar con sus aportes esta importante conversación.

## **PUEDEN SER LOS MEJORES AÑOS...**

Algo me despierta. Miro el reloj y son las 2:30 a.m. Entonces descubro qué, o mejor dicho quién, ha interrumpido mi sueño. Es mi esposa, Cathy. Ella está acostada a mi lado con los ojos muy abiertos.

“¿Qué sucede?”, le pregunto. “¿Estás bien?”

“Sí, estoy bien”, dice ella. “Solo estaba pensando en Becca”.

“¿Ella está bien?”, le pregunto.

“Creo que sí”, me responde Cathy. “Es solo que... no sé...”.

Le doy una suave palmada en la mano para tranquilizarla.

“¿Hay algo que pueda hacer por ti?”

“No, gracias...”, dice ella, “puedes volver a dormirte”.

La mayoría de los padres con los que he conversado me han dicho que perdieron el sueño por causa de sus hijos cuando estos eran pequeños, pero me resultó sorprendente descubrir cuántos padres de hijos ya grandes me dicen lo mismo. Muy a menudo escucho declaraciones como estas:

> “Las elecciones de mi hijo me están rompiendo el corazón”.

> “Siento que ya no sé cuál es mi rol como madre”.

> “¡Él debe conseguirse un trabajo!”.

> “Cada vez que le doy a mi hija un consejo sincero, reacciona agresivamente”.

> “Todavía estoy en shock por el hecho de que él no

asista más a la iglesia”.

> “¡¿En qué me equivoqué?!”.

¿Puedes identificarte con algo de esto? Si es así, quiero que sepas que no estás para nada solo, y que las páginas que siguen se escribieron pensando en ti. Y aunque este libro no puede hacer desaparecer mágicamente cualquier problema que tengas con tu hijo adulto, espero que te dé la perspectiva, el entendimiento y la guía práctica que necesitas para hacer avanzar la relación en una dirección positiva. Abordaremos algunas de las cuestiones más difíciles y que más a menudo enfrentan los padres que se encuentran luchando con sus hijos adultos. Y exploraremos nueve principios que pueden ayudarte a lidiar con estos temas espinosos de maneras productivas.

Es importante para mí que sepas que estos nueve principios no son solo teoría abstracta. Fueron desarrollados y aplicados principalmente en el laboratorio de vivir mi propia vida con mis hijas ya grandes. Aunque mi profesión me ha dado una plataforma desde la cual puedo escribir y hablar sobre temas como ser padres, el matrimonio y las relaciones interpersonales, este es un libro mucho más personal. Yo quería llegar a descubrir cómo ser el mejor parente posible para mis hijas adultas, que son mi gozo más profundo y mi mayor desafío. En esta etapa de mi travesía hay mucho más gozo que desafío, pero no siempre ha sido así.

Los temas que se tratan en este libro provienen de nuestros propios desafíos como padres, así como de los desafíos de miles de padres que han compartido sus historias conmigo. Al escuchar historia tras historia, empecé a detectar patrones y puntos en común.

Cuando me puse a buscar fuentes, me sorprendí al descubrir que, en comparación con la literatura disponible para los primeros años de paternidad o maternidad, hay relativamente muy poca literatura disponible sobre los desafíos que implica ser padres de un hijo ya grande. ¡Sin embargo, pasaremos más tiempo siendo padres de un hijo adulto que siendo padres de un niño o de un adolescente!

Mientras escribía este libro, mantuve una vieja taza de Starbucks sobre mi escritorio. Era un recordatorio para mí de que quería que estas páginas se leyieran más como una conversación entre dos amigos hablando sobre sus hijos, que como un experto recitando un monólogo plagado de consejos. Los amigos se cuentan historias y comparten sueños. Los amigos se dan ideas y se confiesan preocupaciones. Los amigos se dan esperanza y ánimo. Y a menudo he dicho que “las personas aprenden mejor cuando *ellas* hablan, no cuando hablo yo”.

Si estuviéramos sentados tomando un café, podríamos tener una gran conversación. Pero como no podemos sentarnos juntos, he creado preguntas para la reflexión correspondientes a cada capítulo que puedes usar por tu cuenta o conversar sobre ellas con tu cónyuge o en un grupo pequeño. Encuéntralas en [e625.com/extras](http://e625.com/extras).

Mi objetivo es darte esperanza y aliento en tu viaje. Al igual que Cathy y yo, es posible que tengas noches en las que te quedes despierto preguntándote: *¿Qué rayos está pasando con mi hijo?* Hoy, ahora que nuestras hijas han crecido, estamos experimentando la increíble alegría de ser abuelos, y hemos logrado pasar exitosamente desde una relación adulto-niño con nuestras hijas, a nuestro sueño de una rela-

ción adulto-adulto con ellas. ¿Ha sido fácil? Para nosotros, la verdad es que no. ¿Nos han ayudado estos principios? Sí, enormemente. Mi oración es que estas páginas te animen a creer que los nuevos tiempos que comienzan cuando tus hijos ya son grandes pueden llegar a ser los mejores años de tu relación.

*Hola, soy Félix Ortiz y en estos espacios sumaré mis comentarios.*

*Suscribo totalmente las palabras de Jim. Hay un dicho que afirma: "Hijos pequeños, problemas pequeños; hijos grandes, problemas grandes". Siempre hay motivos de preocupación con los hijos en edad adulta: las decisiones que toman, los trabajos que escogen, las relaciones que establecen... Luego llegan sus hijos, nuestros nietos, y plantean nuevos retos para nosotros al observar cómo educan o dejan de educar, si transmiten la fe o no lo hacen. Cada etapa de la vida de nuestros hijos nos presenta desafíos para nuestro propio crecimiento y dependencia de Dios.*

## **Capítulo 1:**

# **¡Estás despedido!**

## **Principio 1:**

Tu rol tiene que cambiar.

*“Sé amable con tus hijos adultos. Es muy probable que ellos sean quienes te quiten las llaves del coche y te lleven a un asilo de ancianos”.*

No sé cómo habrá sido en tu caso, pero cuando nuestras tres hijas empezaron a convertirse en adultas, no teníamos idea de los cambios que vendrían. Para el momento en que nuestras niñas empezaron a cumplir poco más de veinte años de edad, ellas empezaron a avisarnos de una u otra manera que ahora ya eran grandes, a pesar de que, desde nuestra perspectiva, no siempre estaban demostrándolo con sus acciones. Querían que las tratáramos como adultas, pero todavía dependían casi totalmente de nuestros ingresos y estaban tomando decisiones con respecto a su estilo de vida que chocaban con nuestros valores. “Yo pensaba que la vida iba a ser más fácil y menos complicada cuando nuestras hijas crecieran,” dijo cierta vez mi esposa.

*De manera consciente o inconsciente, los padres nos formamos expectativas acerca de cómo ha de ser la evolución de la vida de nuestros hijos. Es inevitable y, consecuentemente, comenzamos a experimentar tensiones, miedos y crisis cuando comenzamos a ver que esas expectativas tal vez no se van a cumplir. Sacar a la luz esas expectativas, hablarlas como matrimonio y comentarlas con Dios nos puede ser de gran ayuda para gestionarlas.*

A lo largo de la última década, muchas personas me han dicho que ser padres de un hijo grande no fue como ellos lo esperaban. Una mujer citó una frase de la película *Hitch* en la cual, después de una experiencia desastrosa con una cita romántica, el personaje principal dice: “En mi mente imaginé que eso iba resultar de otra manera”. ¿Qué padre de un hijo adulto no ha dicho algo similar? Algunos hijos que ahora viven en cuerpos adultos siguen actuando un poco como niños. O por lo menos eso es lo que piensan sus padres.

Ahora, aquí viene la buena noticia: la mayoría de los hijos adultos eventualmente llegan a ser responsables e independientes. Es posible que caminen en zigzag durante sus primeros años de adulterz, dando algunos pasos hacia adelante y algunos hacia atrás, y es posible que haya algún giro en U o algunos arranques en falso a lo largo del camino, pero eventualmente sucede. El desafío consiste en que parece que llegar a ser adultos le está llevando más tiempo a esta generación que a cualquier otra generación anterior. Y esa

transición más lenta no resulta fácil ni para los padres ni para los hijos.

*Según el Organismo Internacional de Juventud para Iberoamérica, en este escenario la emancipación juvenil ocurre, en promedio, a los 28 años. En Brasil las personas jóvenes se independizan a los 25 años, en Colombia y Chile a los 27 años, en Argentina también a los 28 años y en Perú, como en España, a los 29 años. Estas cifras son prepandémicas, es posible que, como ha pasado en España, la edad actual de emancipación se haya retrasado.*

Aunque tú y tu hijo están avanzando por senderos distintos, también están en una travesía paralela que consiste en reinventar su relación. Es mejor si navegan juntos, pero ninguno de ustedes ha estado aquí antes, e incluso si ya has logrado hacer esta transición con un hijo, tu próximo hijo probablemente abordará la transición hacia la adultez de una manera diferente que su hermano. Tal vez te encuentres con algún tipo de obligación parental “cotidiana” que se prolongue más allá de la marca de los dieciocho años, o incluso más allá de los veinticinco o los treinta, especialmente si tu hijo o hija regresa a vivir nuevamente en tu casa por alguna razón. Sin duda experimentarás consternación si tus hijos ya crecidos violan tus valores o viven de una manera distinta a la que fueron criados, pero tu meta debe seguir siendo la misma: ayudarlos a transicionar hacia una adultez responsable. Para lograrlo, en primer lugar necesitarás comprender tu descripción de trabajo anterior como padre o madre... y luego deberás crear una descripción nueva.

## **TU DESCRIPCION DE TRABAJO ANTERIOR**

Cuando nuestras hijas eran más pequeñas, mi esposa Cathy y yo nos sentíamos bastante cómodos en nuestros roles parentales. No siempre fue fácil, y hubo algunos baches en el camino, pero durante las primeras dos décadas tuvimos bastante claro cuál era nuestro trabajo. Nosotros estábamos en control, y era nuestra responsabilidad bien definida cuidar, educar y proveer para nuestras hijas. Y aunque ellas estuvieran en desacuerdo, sabían que, en última instancia, nosotros éramos la autoridad.

Luego llegó de repente la edad adulta, y no estábamos preparados... En nuestro caso, sucedió el día en que cada una de nuestras hijas se mudó de casa a la universidad. En ese momento empezaron a fijar sus propios horarios, a tomar decisiones respecto a viajes con los cuales no siempre estábamos de acuerdo, y a gastar dinero en cosas y en experiencias que nosotros hubiéramos desaprobado solo unos pocos meses atrás. Para ellas, asistir a la iglesia era ahora una opción más que un compromiso. Cathy y yo nos dimos cuenta de que estábamos perdiendo una parte de nuestra descripción de trabajo que nos gustaba, que era el control. En un período muy breve de tiempo, pasamos de tener una participación diaria en las vidas de ellas, y de tener un rol parental activo y práctico, a una forma de ser padres más intermitente y distante. La mayoría de las transiciones son difíciles, y descubrimos que esta transición que implicaba dejar nuestra antigua descripción de trabajo era especialmente desafiante.

*William Bridges, quien ha dedicado su vida al estudio de las transiciones, nos enseña que la transición es el desarrollo de una nueva identidad y, como consecuencia, exige de nosotros discernimiento para decidir qué dejamos atrás de la vieja identidad, qué mantenemos y qué debemos incorporar en la nueva.*

Es importante que reconozcas cuál era tu antigua descripción de trabajo como padre o madre, para que puedas dejarla a un lado. Ese es el único modo de hacer lugar para la nueva. También es importante que sepas que esta transición de pasar de estar involucrado cotidianamente y de manera práctica en sus vidas a tener una participación más intermitente, probablemente será un cambio más fácil para tus hijos que para ti. Prepárate para tener un período de transición dentro de tu transición. En nuestro caso, lo vimos como una danza única y un poco incómoda, en la cual ni nosotros ni nuestras hijas conocíamos los movimientos correctos. Hubo muchas ocasiones en las que en ese baile nos pisamos los pies, y también tuvimos que renegociar ciertos límites, hasta que encontramos el ritmo correcto para danzar juntos. Y justo cuando pensábamos que estábamos haciendo bien con una hija, la siguiente partió hacia la universidad y tuvimos comenzar la incómoda y extraña danza otra vez...

*En muchos de nuestros países hay una complicación añadida porque, si vivimos en grandes ciudades, habitualmente nuestros hijos no se marchan de la casa para ir a la universidad, sino que siguen viviendo en la casa*

*paterna pero con todo lo anteriormente descrito en términos de búsqueda de mayor libertad e independencia. De forma evidente eso incrementa las tensiones en la búsqueda de esa nueva descripción de trabajo.*

## **TU NUEVA DESCRIPCION DE TRABAJO**

Dado que cada hijo es diferente, no hay un patrón para definir cómo debe ser la nueva descripción de trabajo al convertirse en padres de hijos grandes. Incluso es posible que tengas que definir nuevamente tu rol en forma distinta para cada uno de tus hijos. Pero antes de que puedas elaborar esa nueva descripción de tareas, o, aún mejor, un nuevo tipo de relación con tus hijos adultos, hay una cosa importante que debes hacer: debes amarlos lo suficiente como para soltarlos. Reescribir el guion y establecer una relación de adulto a adulto con tus hijos requiere despedirte de tu trabajo anterior de estar “en control” y ocupándote día a día de su crianza, y abrazar un nuevo rol que no es tan cotidiano ni tan directo como era antes. Por difícil que sea, el rol que juegas ahora en la vida de tus hijos debe menguar para que ellos puedan realizar la transición de ser adolescentes a ser adultos responsables.

Si estás en esta etapa de transición, o si ya la has atravesado, sabrás que es complicada, a menudo desordenada, y que a veces uno puede sentir como si estuviera caminando sobre cáscaras de huevos. Un padre que conozco lo describió de esta manera: “Mi hijo y yo habíamos tenido una relación muy cercana, aun en sus años de adolescente”, dijo. “Al acercarse a la etapa de adulto, yo seguí haciendo lo que siempre había hecho, pero él reaccionaba en formas extrañas. La mayoría

de las veces no quería mis consejos. Soy pastor y, francamente, doy buenos consejos. A pesar de eso, él se alejó de

mi control, aunque todavía quería contar con mi influencia... pero bajo sus términos. Nos llevó algunos años, con algunos tumbos en el camino y algunas heridas del ego, hasta que logra-

mos descifrar cómo debía ser esta nueva relación de adulto a adulto". Y continuó diciendo: "A veces todavía experimentamos roces en nuestra relación, especialmente cuando él toma decisiones que no me agradan. Pero he tenido que comprender que su visión para su propia vida es diferente de mi visión para su vida. Una de las cosas más difíciles que he tenido que hacer es entregarle mi hijo adulto a Dios y soltar mi control sobre él". Mi amigo describió elocuentemente esta idea de reinventar la relación para ayudar a su hijo a convertirse en un adulto responsable.

---

### ***Una oración de renuncia***

Dios, entrego mis hijos a tu cuidado y vigilancia. Dame el coraje para soltarlos a medida que avanzan —a veces tan lentamente— hacia una adulterez responsable. Concédeme discernimiento para saber cuándo intervenir con cuidado, y autocontrol para hacerlo solamente cuando sea absolutamente necesario. Reconozco que esta es una de las transiciones más difíciles

***Es posible que tengas  
que definir nuevamente  
tu rol en forma distinta  
para cada uno  
de tus hijos.***

que jamás haya tenido que realizar, y que necesito tu guía y tu entendimiento. En todas las cosas, ayúdame a amar a mis hijos como tú los amas: generosamente y con gracia. Amén.

---

A pesar de que no existen fórmulas ni modelos de descripción de trabajo para lograr la transición hacia una relación de adulto a adulto con tu hijo, Cathy y yo descubrimos algunas estrategias significativas que pueden ayudarte en el camino. Nosotros las llamamos “nuestros principios guía”, y tuvimos que recordarlos o consultarlos muy a menudo, especialmente al comienzo de la transición. Cuanto antes puedas abrazar tu nuevo rol e incluso hacer el duelo por la pérdida de tu antiguo rol, mejor será para todos. Aquí te presentamos cuatro estrategias para ayudarte a abrazar tu nueva descripción de rol:

**1. Sé alentador pero no entrometido.** Eres un consultor cuando él o ella lo deseen. Tu tarea es brindarle cariño y apoyo a tu hijo, mentorearlo solo cuando te lo pida y ser un alentador entusiasta. No seas como aquella madre que le dijo a su hija: “Amor, ponte tu abrigo. ¡Hace frío afuera!”. Su hija, que era vicepresidenta de una exitosa compañía tecnológica, le respondió: “¡Mamá, tengo cuarenta y cinco años, y puedo decidir por mí misma cuándo me pongo un abrigo!”. Su madre simplemente añadió: “Aún sigo siendo tu madre y debes escucharme”. Por más bienintencionada que pueda haber sido esa madre, su hija la consideró entrometida.

Ser entrometido significa meterte en la vida de tu hijo en maneras que no son bienvenidas, o para las cuales no re-

cibiste ninguna invitación. No serlo significa promover a tu hijo al estatus de “adulto pleno” y desarrollar con él una nueva relación de adulto a adulto, al mismo tiempo que sigues siendo de aliento y apoyo. Una de las maneras en las que Cathy y yo aprendimos a ser de aliento es mordiéndonos la lengua y evitando decir todo lo que nos venía a la mente. En lugar de verbalizar cada cosa con la que no estábamos de acuerdo, nos enfocamos en alentar todo aquello que sí nos gustaba.

Mi amigo Rob resume esta idea de ser alentadores en vez de intrusivos de la siguiente manera: “Debes ganarte el derecho a ser escuchado”. Rob estaba preocupado por las decisiones de su hija, Angela, respecto a su estilo de vida. En una charla que tuvieron, él sacó la “lista de preocupaciones de papá” y las fue recorriendo, una por una. Es obvio que esto no fue muy bien recibido por ella. ¿El resultado? Lágrimas y enojo. Cuanto más expresaba él su desaprobación, más se alejaba Angela de lo que alguna vez había sido una relación cercana. Así que cambió su estrategia. Un día le hizo una llamada y dijo: “¿Te gustaría ir a hacer snowboarding juntos por un par de días?”. A Angela le encantaba el snowboarding y Rob pensó que aceptaría de inmediato, pero sin embargo ella dudó antes de aceptar la invitación. Obviamente, no quería que se repitiera su conversación anterior.

Un día antes de ir a buscar a su hija, Rob sintió la tentación de escribir otra lista de preocupaciones que quería comentarle. Pero, en cambio, decidió emplear toda su energía en simplemente disfrutar el tiempo con ella y en alentárla. Aunque seguía teniendo motivos de preocupación, también tenía razones valederas para afirmarla. Rob y Angela dis-

frutaron de un maravilloso fin de semana juntos, riéndose, compartiendo y comiendo buena comida. Aun así, mientras Rob volvía manejando hacia su casa después de dejar a su hija, él se preguntaba si había hecho lo correcto al no hablar con ella acerca de sus preocupaciones.

Rob no tuvo que preguntárselo demasiado. En el momento en que entraba el auto, recibió el siguiente texto de Angela: “Papá, ¡este fue uno de los mejores tiempos que pasé contigo! Muchas gracias por el snowboarding y por las excelentes comidas. Te amo tanto. Ah, y además, sé que probablemente tenías tu ‘lista de preocupaciones de papá’ contigo, y quisiera informarte las novedades”. Luego Angela prosiguió contándole a su padre que estaba realizando algunos cambios en muchas de las áreas que eran una preocupación para él. Actualmente ella está felizmente casada y sigue en una relación muy cercana con su padre, que se ha transformado en un mentor para ella. Él escogió ser de aliento y no indiscreto, y los resultados fueron dobles: se ganó el derecho a ser escuchado y desarrolló una relación más positiva y de confianza con su hija.

Ser de aliento en vez de ser entrometido es una de esas disciplinas en las cuales es posible que te encuentres a ti mismo dando cuatro pasos hacia adelante y luego uno o dos pasos hacia atrás. En nuestros corazones todos sabemos que dar aliento es más eficaz que ser entrometidos, pero esto no siempre es fácil de llevar a cabo. Así que, sé bondadoso contigo mismo si de repente te encuentras regresando a los hábitos anteriores, pero practica la disciplina del aliento. Encontrarás una respuesta mucho más positiva con la afirmación que con la intromisión.

*Sin agenda. Con esto quiero expresar mi actitud cuando decido pasar tiempo con mis hijos ya adultos, casados y con sus propios hijos. No tengo ningún objetivo en mente, tan sólo estar con ellos y disfrutar con ellos y de ellos, porque dedicar tiempo es una forma de amar. Al no tener expectativas no siento presión ni tensión.*

## **2. Demuestra cuidado, pero no fomentes la dependencia.**

Existe una gran diferencia entre demostrar cuidado y fomentar la dependencia. Claro está que nuestro nuevo rol incluirá el cuidado amoroso, pero no se puede transformar en la clase de cuidado que mantiene a tu hijo dependiente de ti. Algunos padres conservan las riendas apretadas porque, sin darse cuenta, están luchando con su propia necesidad de ser necesitados. En otros casos sus motivaciones pueden ser admirables, pero de todos modos el cuidado que fomenta la dependencia no es saludable.

Tomemos como ejemplo a Juan y Silvia. Ellos sacaron dinero de los ahorros que tenían para su jubilación, con el objetivo de darles un préstamo a su hijo y a su flamante esposa

**Existe una gran diferencia entre demostrar cuidado y fomentar la dependencia.**

para que se compraran una casa muy linda. Esa parece una acción de mucho amor, pero ellos no contaban con ese di-

nero extra. No les sobraba. Ahora están sufriendo y atravesando situaciones de escasez, mientras su hijo y su nuera disfrutan de una casa que en realidad ni ellos ni sus padres se podían permitir. De manera que ellos también están ayudando a cubrir los pagos mensuales para evitar que su hijo y su nuera pierdan la casa. Juan y Silvia veían su préstamo como una demostración de cuidado y amor hacia su hijo y su nuera, pero la verdad es que estaban fomentando la dependencia. Si pudieran volver el tiempo atrás, no usarían los ahorros destinados a su jubilación para comprarles una casa de ensueño que ellos no podrían solventar solos. Este es un ejemplo clásico de una acción generosa que produce un resultado opuesto al deseado, y es lo que sucede cuando se confunde el cuidado amoroso con fomentar la dependencia.

Entonces, ¿qué otra cosa podrían haber hecho Juan y Silvia? Podrían haber permitido que sus hijos aprendieran qué es la gratificación dilatada al decirles que no respecto al dinero para el pago inicial de la casa. O podrían haber accedido a ayudarles en el pago inicial, pero de una casa más modesta, de modo que su hijo y su nuera pudieran cubrir luego las cuotas con sus ingresos. La mejor decisión siempre es la que no fomenta la dependencia.

Tu rol como padre o madre es preparar a tus hijos para la vida adulta y luego dejarlos en libertad. Seguirás siendo su padre o madre, y eso nunca cambiará, pero la relación debe transicionar desde la dependencia hacia un estado de mayor empoderamiento y madurez para tus hijos. La independencia es la meta. E independencia significa que tus hijos, cuando sean grandes, pasen a tomar plena responsabilidad

por sus finanzas, sus acciones, sus relaciones interpersonales, su crecimiento y su desarrollo.

**3. Invierte en tu salud emocional, física y espiritual.** Brenda y su esposo, Ted, estaban sentados en mi oficina con sus corazones hechos pedazos. Su hija Lindsay acababa de mudarse a vivir con su novio. Ella también les había confesado algo que habían sospechado durante mucho tiempo: estaba consumiendo drogas ilícitas.

“¿En qué nos equivocamos?”, preguntó Brenda. “Pareciera que los hijos adultos de todas las demás personas están tomando decisiones más acertadas que nuestra hija”.

“A lo mejor tendríamos que haber hecho que Lindsay participara en más viajes misioneros”, dijo Ted.

“Todos los años para la época de Navidad, cuando veíamos a las familias perfectas en las tarjetas y en sus fotos en redes sociales”, se lamentaba Brenda, “teníamos el mismo pensamiento: ‘¿Qué es lo que estamos haciendo mal como padres?’”.

Aunque no podían darle un nombre, lo que ellos estaban experimentando era vergüenza. A medida que avanzamos en nuestra conversación, consideramos de qué manera tratar con los problemas de Lindsay, pero también les pregunté acerca de un problema que tenían y del cual yo no estaba seguro que fueran conscientes.

“Las acciones de Lindsay los habrán dejado desarmados”, dije. “Da la impresión de que han quedado bastante ago-

tados”. Ted asintió con la cabeza y los ojos de Brenda se llenaron de lágrimas.

“¿Qué están haciendo para mantener su salud emocional, física, interpersonal y espiritual?”. En ese momento, los ojos de él se llenaron de lágrimas y ella comenzó a sollozar. Ted abrazó a su esposa y dijo simplemente: “No estamos haciendo nada para nosotros mismos. Y eso nos está matando”.

Mi corazón se conmovió al escucharlos, porque entendí que el dolor de tener una hija con problemas los estaba agotando de tantas maneras... Mi consejo no fue nada novedoso, pero pareció resultarles de ayuda.

“Estoy seguro de que han escuchado alguna vez las instrucciones que dan las azafatas cuando uno sube a un avión, antes de comenzar el vuelo, ¿verdad? Dicen que, si llegara a existir la necesidad de utilizar las máscaras de oxígeno, tú te coloques tu máscara primero y recién después ayudes a tu hijo a colocarse la suya”. Las miradas en sus rostros me indicaron que me habían comprendido.

No podrás ayudar en nada a tus hijos si te quedas sin aire. Dedicarte a tu salud emocional, física y espiritual no solo te ayudará a ser más fuerte para tu hijo, sino que también te servirá para obtener una perspectiva más clara con respecto a cualquier sentimiento de vergüenza o pesar que estés experimentando.

Cuando los hijos toman decisiones equivocadas o decepcionantes, muchos padres viven la vergüenza silenciosa que Brenda describía. Cierta vez un amigo me dijo: “Cuando

tus hijos son pequeños, se trepan sobre ti y te pisan los pies. Cuando crecen, toman malas decisiones y te pisotean el corazón". Obviamente, no todos los hijos grandes les rompen el corazón a sus padres, pero la transición siempre suele ser difícil, y en la mayoría de los casos involucra un gran sentimiento de pérdida. La autora Judith Viorst tiene razón cuando dice: "Soltar a nuestros hijos y soltar los sueños que tenemos para ellos, son parte de nuestras pérdidas necesarias".<sup>1</sup>

Cuando vivimos una pérdida, necesitamos llorarla. Si no hacemos el duelo por la pérdida de la relación que alguna vez tuvimos con nuestros hijos, no podremos abrazar la nueva relación que queremos tener con ellos. Cuando ellos

ya no nos necesitan de la manera en que alguna vez lo hacían, eso es una pérdida. Yo recuerdo esto cada vez que observo a mi nieto, James. Me encanta ver como su mamá y su papá son el centro de su universo. Él los

***Si no hacemos el duelo  
por la pérdida de la  
relación que alguna vez  
tuvimos con nuestros  
hijos, no podremos  
abrazar la nueva  
relación que queremos  
tener con ellos.***

necesita para todo. Pero me resulta también una experiencia agridulce cuando me doy cuenta de que yo mismo alguna vez fui el centro del universo de mis hijas y ahora no lo soy. Para que mis hijas pudieran ser sanas e independientes, tuve que soltarlas y llorar la pérdida.

*Mi esposa Sara y yo somos intencionales en recordarnos el uno al otro que nuestros hijos —que ya están casados y tienen sus propios hijos— tienen sus propias familias y nosotros dos ya no somos ni debemos ser su prioridad. Por doloroso que resulte, hemos de aceptar que son seres autónomos y que se han de centrar en construir y cultivar su propia relación como esposos y padres. Nosotros ni somos ni debemos pretender ser el centro de la relación con ellos. Además, de forma intencional hemos de promover que ellos se vuelquen en sí mismos como familia.*

Estar dispuesto a ocupar un lugar secundario en la vida de tus hijos (aunque implique tener que hacer el duelo por haber perdido la posición de control) es lo que te dará la oportunidad de cambiar la relación y de hacer de ella algo maravillosamente diferente. Pero eso no sucederá si tú mismo no gozas de salud emocional, física, y espiritual. Por eso debes invertir en cuidarte a ti mismo a medida que tu rol con tus hijos adultos va cambiando. Un amigo mío lo expresa de la siguiente manera: “Si un fuego no se cuida, pronto se transforma en una pila de cenizas”. Si inviertes toda tu energía en ocuparte de tus hijos adultos, solo conseguirás terminar agotado. “Cuidarse a uno mismo no es ser egoísta”, escribe mi mentor, Gary Smalley. Posiblemente sea lo mejor que puedas hacer por ti mismo y por tu familia.

Cuidarte a ti mismo significa ser proactivo en cuidar tu mente, cuerpo y alma. Puede incluir pasar tiempo con personas de cuya compañía disfrutas, participar en actividades que recargan tus baterías, estar activo físicamente, o inclu-

so intentar algo novedoso y emocionante. Si tienes un hijo grande que está sufriendo (o por el cual estás suriendo), también querrás rodearte de un equipo de personas que puedan ser tu apoyo. Aprende la lección de Moisés.

¿Recuerdas la historia en la Biblia cuando los israelitas estaban en guerra contra los amalecitas? Cuando Moisés levantaba las manos, los israelitas dominaban en la batalla contra los amalecitas, pero cuando se cansaba y no podía seguir con las manos en alto, los amalecitas prevalecían sobre los israelitas. Entonces Aarón y Hur encontraron una piedra donde Moisés pudo sentarse, y cada uno levantó uno de los brazos de Moisés. Con su ayuda, los brazos de Moisés se mantuvieron en alto durante toda la larga batalla, y los israelitas ganaron una gran victoria contra los amalecitas. Mientras transitas las pérdidas y los desafíos que son parte de esta etapa de cambio en tu relación con tu hijo adulto, asegúrate de estar rodeado de un equipo que pueda ayudarte a soportar tus cargas.

**4. Diviértete en serio.** Esta transición hacia un nuevo rol no es siempre pérdidas y lágrimas. ¡También puedes disfrutar un poco de diversión! No puedes determinar cómo resultarán las cosas en la vida de tus hijos, así que cambia el enfoque y piensa cómo crear experiencias divertidas y placenteras que pueden compartir. “*El corazón alegre es una buena medicina*”, escribió el sabio rey Salomón, “pero el ánimo triste debilita el cuerpo” (Proverbios 17:22). La actitud que tengas hacia tus hijos adultos influirá mucho sobre la clase de relación que tendrás con ellos. Las familias que se ríen y desarrollan tradiciones alegres se van volviendo más cercanas a medida que pasa el tiempo. Uno de los principios en los cuales nos hemos basado Cathy y yo es este: “Las

palabras no siempre nos llevan a conectarnos, pero conectarlos de maneras que disfrutemos nos lleva a las palabras”. ¿Cuáles son las actividades que disfrutan tus hijos adultos? Es muy posible que compartir esas actividades con ellos beneficie la relación. Para muchos hijos grandes, el factor recreativo es lo que determina su deseo de relacionarse con sus padres a un nivel más profundo.

En mi posgrado, una de las cosas que estudié fueron los rasgos de las familias saludables, y luego escribí un libro acerca del tema.<sup>2</sup> Uno de los diez rasgos principales es el juego. Resulta ser que las familias que juegan juntas, realmente se mantienen juntas. El juego, la diversión, la risa y la creación de recuerdos para toda la vida son esenciales para mantener fuerte tu relación con tus hijos adultos. Jugar juntos es una “divisa de amor” con la que realizas un depósito en la vida de tus hijos, sin importar su edad. Divertirse juntos también puede abrir un corazón cerrado (como sucedió con Angela, la hija de Rob), reducir el estrés e incluso sanar las relaciones distanciadas.

¿Cómo anda el factor diversión en tu familia? Uno de los grandes beneficios de progresar de una relación padre-adolescente a una relación adulto-adulto es que puedes comenzar una amistad con tu hijo adulto, y uno de los elementos más fuertes de la amistad es disfrutar de momentos recreativos juntos. Si deseas realizar esta transición de la mejor manera posible, toma la iniciativa con respecto a la recreación como parte de tu nueva descripción de rol. Ten en cuenta que divertirse no tiene por qué costar mucho dinero. Podría ser comer ricas comidas, practicar algún deporte juntos, dar un paseo especial, compartir un hobby, jugar algún juego, o cualquier cosa que le guste hacer a tu fami-

lia. Piensa: ¿qué experiencias divertidas podrían llevarlos a tener una relación más cercana entre ustedes?

*Con Sara, siempre hablamos que hemos de tener claro cómo deseamos ser percibidos por nuestros hijos y actuar en función de ello. Mutuamente nos animamos e incluso reprendemos cuando estamos proyectando una imagen quejosa o de eternos cascarrabias; al contrario, queremos que cuando nos hayamos ido después de estar con ellos, se queden con la satisfacción de haber pasado tiempo juntos.*

Abrazar estas cuatro estrategias al adoptar tu nueva descripción de trabajo puede transformar lo que sería una transición difícil en una transición agradable y significativa. Demasiado a menudo nos enfocamos en cómo manejar la transición de nuestros hijos hacia la edad adulta, cuando en realidad la mejor manera facilitar su transición puede ser cambiar nuestra propia descripción de trabajo. No estoy diciendo que la transición vaya a ser fácil, o que no habrá ningún contratiempo a lo largo del camino, pero cambiar tu descripción de trabajo es una excelente manera de empezar. El resultado será que tu legado continúe hacia la próxima generación.

## **DEJA UN LEGADO QUE IMPACTE**

Durante períodos de tensión o de profunda decepción puede ser difícil pensar en crear un legado. Pero no te rindas ante la desesperación ni minimices tu capacidad para crear un clima de influencia positiva y dejar un legado en la vida

de tus hijos. Tus actitudes, tu estilo de vida, tus valores, tu fe y tu ejemplo, impactarán en tus hijos en maneras que tal vez nunca llegues a conocer completamente. El autor y pastor Chuck Swindoll resumió esto de una forma muy acertada cuando dijo: “Cada día de nuestras vidas hacemos depósitos en los bancos de recuerdos de nuestros hijos”. Te aseguro que ese fue el caso con mis padres.

Mi padre tenía sus defectos, pero era un buen hombre y yo lo respetaba. Hacia el final de su vida estaba muy débil. Un día se cayó usando su andador y se quebró la cadera. El médico nos dijo que pensaba que la cadera tendría arreglo, pero estaba preocupado de que si papá no se levantaba y se mantenía en movimiento después de la operación, moriría de neumonía. A las dos semanas, y luego de una cirugía exitosa de cadera, en efecto él estaba muy desmejorado porque no se había levantado para mantenerse en movimiento. Eventualmente falleció, exactamente como lo había advertido el médico, de neumonía.

Yo me encontraba solo con papá en su habitación en el hospital para convalecientes pocos días antes de su fallecimiento, cuando una fisioterapeuta llena de energía entró en la habitación y le pidió que se levantara porque era hora de la terapia física. Me pareció un poco extraño dada la condición de mi padre, pero decidí observar para ver qué sucedería. Papá juntó valor y lo intentó, pero casi se cayó de la cama en el proceso. De un salto, llegué justo a tiempo para agarrarlo. La fisioterapeuta parecía estar sorprendida ante su fragilidad, y fue entonces cuando se dio cuenta de que ¡se había equivocado de paciente!

“Bob, ¿cómo te quebraste la cadera?”, preguntó.

“Fue un accidente de motocicleta”, respondió mi papá de inmediato. Sonréí. Ella me miró perpleja.

“La verdad es que se cayó del andador, pero sí tuvo un accidente con su motocicleta hace cuarenta y cinco años”.

Sonrió y nos observó a los dos. Luego dijo: “Bob, este hombre parece ser tu hijo. ¿Tienes más hijos?”.

“Sí”, dijo papá, “su madre y yo tenemos cuatro hijos varones”. Mencionó el nombre de cada uno, y luego agregó: “Estoy orgulloso de todos mis hijos”. Mis ojos se llenaron de lágrimas al escuchar a papá decir eso acerca de nosotros. “Estoy anticipando estar pronto con Dios en el cielo”, añadió.

La terapeuta no sabía cómo responder. Sonrió nuevamente. “He disfrutado de una buena vida, y realmente no tengo ningún remordimiento”, dijo papá. “Dios me está esperando en la eternidad”. En ese momento mis ojos se llenaron nuevamente de lágrimas y cuando miré a la terapeuta, vi que ella también tenía lágrimas en los ojos. Ella puso su mano cariñosamente sobre el hombro de mi papá y le dijo: “Adiós, Bob. Eres un hombre muy bueno. Gracias”.

Más tarde, reflexionando sobre lo que había dicho mi padre, recordé los estudios que la psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross había realizado sobre la muerte y el proceso de morir. Como investigadora, la Dra. Kübler-Ross pasó muchos años entrevistando a personas que estaban cerca de la muerte. Uno de sus descubrimientos fue que hacia el final de su vida, a la mayoría de las personas les preocupan principalmente dos cosas: tener una buena relación con Dios y tener una buena relación con sus seres queridos.

Este verdaderamente fue el caso con mi papá. En sus últimos días sobre la tierra él se encontraba en paz, y eso me enseñó una valiosa lección: no hay nada más importante en la vida que tener una buena relación con Dios y una buena relación con la familia. Al final de cuentas, eso es lo que define el legado que les dejarás a tus hijos. Por difícil que resulte criar a tus hijos y luego mantener ese vínculo a través de la complejidad que implica relacionarse con ellos como adultos, a fin de cuentas lo más importante no es la herencia material que puedes dejarles, sino el legado de amor y fe que pasará como un regalo hacia la próxima generación. Cuando nuestros hijos son pequeños, la mayoría de nosotros estamos tan ocupados con las demandas cotidianas de nuestro rol parental que es difícil enfocarnos en dejar un legado. Pero a medida que tu rol y tu descripción de trabajo van cambiando, puedes enfocarte en lo más importante, que es dejarle a tu hijo un legado de amor.

*Nuestros hijos tuvieron adolescencias terribles que nos causaron mucho sufrimiento emocional y espiritual. En aquellos años no eran “hijos trofeos”, es decir, aquellos a los que puedes exhibir en público y sentirte orgulloso de ellos. Sin embargo, Sara y yo siempre tuvimos claro que debíamos tener para ellos el mismo amor incondicional que el Padre tenía hacia nosotros y dar tantas oportunidades como nosotros recibimos y seguimos recibiendo de Él. Después, con el paso del tiempo las cosas cambiaron y nuestros hijos afirmaron que sin esa gracia y sin ese amor incondicional, no habrían salido adelante. La ley nunca ha redimido a nadie; la gracia a multitudes.*



**e625.com**  
**TE AYUDA**  
**TODO EL AÑO**