**Consejos Prácticos que te Ayudarán a no Alimentar a tus Hijos con Miedos (segunda parte)**

 “Pero por la mañana, cuando a Nabal se le había pasado el efecto del vino, su mujer le contó estas cosas. Entonces se le paralizó el corazón, y se quedó como una piedra.  Y sucedió, después de unos diez días, que el Señor hirió a Nabal, y él murió”. 1 Samuel 25:37-38 RVA-2015.

En la primera parte analizamos las causas y algunos efectos del miedo cuando este tiene control de la vida de una persona. Además, el miedo puede producir otros problemas de conducta, por ejemplo, un carácter irascible, constante reacción con enojo, poca tolerancia a circunstancias difíciles, e irritabilidad. También en muchos casos las personas tratan de controlar el miedo con actitudes como la prepotencia y el orgullo.

Si el miedo es la debilidad de una persona, esto la puede llevar a caer en adicciones, inclusive a enfermedades de tipo metabólico como la gastritis la colitis, entre otras, que pueden ser causadas por miedos e inseguridades no resueltas.

En el pasaje bíblico también se habla del carácter poco agradecido y egoísta de Nabal, (estimado lector le sugerimos leer con cuidado esa historia que nos presenta la vida de un hombre necio y una mujer sabia que cuida el hogar de la destrucción).

A continuación, le compartimos algunas estrategias para enfrentar y resolver sus miedos y también cómo no transmitirlo a sus hijos.

1. **Analice de dónde provienen sus miedos y las situaciones que lo causaron**. Esto con el propósito de resolverlo, ya sea con el perdón, la renuncia, u otros.

Es importante que sepa que, **usted** **no nació como hombre o mujer temeroso, usted lo aprendió y puede desaprenderlo para ser libre de miedo.**

1. **Tome la decisión de renunciar a todos tus temores** y **e**nfréntelos con la ayuda y el poder de Dios.
2. **Renuncie a alimentar con miedo a sus hijos.** Si usted es un padre o madre temeroso, revise las reacciones que vio y los mensajes recibió en su hogar y no los repita. Libéresepara que sus hijos también sean libres.
3. Hábleles a sus hijos con palabras sabias y amorosas que les den seguridad, como: “Hijo, todo va a estar bien, debes estar tranquilo pues estamos seguros en las manos de Dios”. Enseñe libertad del temor cuando hay cosas en la vida que no podemos cambiar, sin embargo, sí podemos confiar.
4. **Memorice textos bíblicos** y hágalos lema en su vida. Le compartimos algunos que pueden ser de beneficio:

- En el amor no hay temor sino que el perfecto amor echa fuera el temor. Porque el temor conlleva castigo, y el que teme no ha sido perfeccionado en el amor. 1 Juan 4:18

- Yo busqué al SEÑOR, y él me oyó y de todos mis temores me libró. Salmos 34:4

- Porque no nos ha dado Dios un espíritu de cobardía sino de poder, de amor y de dominio propio. 2 Timoteo 1:7

¡La palabra de Dios tiene poder para cambiar tu vida!

Que Dios te ayude en todo lo que emprendas hoy.

Doctor Miguel e Irene Garita
Ministerio Cuidado Familiar
Iglesia del Nazareno, Región Mesoamérica