**Consejos prácticos que te ayudarán a no alimentar a tus hijos con miedos (Primera 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

Muchas personas viven atadas a grandes miedos, los cuales paralizan el desarrollo de sus vidas y les impide ser felices y cumplir con su misión en la vida. Muchas veces llega a impedir la realización de los sueños y aspiraciones de las personas.

Pero, ¿cómo aparecen los miedos en nuestra vida? La gran mayoría de estos son aprendidos dentro del grupo familiar, y se aprenden de cinco maneras:

**1. Por medio de experiencias.** Cuando se experimenta una situación que afecta produciendo un gran susto, angustia y temor.

**2. Con mensajes recibidos.** Por medio de los mensajes que se recibe de los padres, u otros familiares,especialmente losque impactan produciendo miedo. Por ejemplo, cuando los padres o familiares expresan su sufrimiento por temor a las enfermedades, la religión, entre otros. También cuando los padres dicen cosas como: “si no me obedeces Dios te castigará”, u otros mensajes parecidos. Estos contaminados con la emoción del miedo quedan grabados en la mentede las personas.

**3. Por medio de la culpa.** Por sentirse culpable de algo que sucedió, por ejemplo, cuando un niño mira a sus padres pelear, asume que es su culpa, cree que él es la causa de la pelea y por ende siente culpa y miedo.

**4. Con la Falta de amor.** Cuando un niño o niña no recibe suficiente amor por parte de sus padres, o recibe un amor condicionado, por ejemplo, cuando crece escuchando frases como: “te quiero sólo si me obedeces”, “si me quisieras me harías caso”.

**5. A través de la sobreprotección.** Cuando los hijos son sobreprotegidos en exceso, entendiendo que la sobreprotección no es amor sano.

Debemos saber que el miedo es una forma de protección, pero se convierte en un problema cuando sobrepasa nuestro control y empieza a controlar nuestra vida impidiéndonos realizar las tareas cotidianas. También llena la vida de angustia cuando se enfrenta a una situación determinada.

Los efectos del miedo van desde sentir una serie de síntomas físicos y mentales, hasta la paralización ante una situación de miedo o susto, llegando como en el caso de Nabal, a la paralización y a la muerte. El miedo lo llevó a pensar en las consecuencias de su acción, y no pudo controlarlo, fue mayor que sus defensas contra el miedo.

Lea la segunda parte de este artículo, donde hablaremos de otros problemas causados por el miedo, y cómo podemos enfrentar y vencer el miedo en nuestras vidas.

Necesitamos ser libres del miedo, en la Biblia tenemos una respuesta clara, sencilla y verdadera para ser libres del temor y lo que esto produce en nosotros.

¡Es tiempo de libertad! Recuerde, el perfecto amor de Dios quita el temor.

Que Dios le ayude en todo lo que emprenda hoy.

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