

# *Cuando los hijos crecen: Cómo acompañar su fe en tiempos de cambio*



Parroquia San Pablo VI  
Arquidiócesis de Bogotá  
Diácono Bernardo Vanegas



## Oración “Señor, enséñanos a acompañar”

*Señor, hoy nos reunimos como padres, como creyentes y como hijos tuyos.*

*Ven con tu Espíritu a calmar nuestras prisas, a abrir nuestros oídos y a disponer nuestros corazones.*

*Tú conoces el amor y también las preocupaciones que llevamos por nuestros hijos.*

*Conoces nuestras luchas, nuestros aciertos y nuestras torpezas.*

*Enséñanos a acompañarlos con ternura y firmeza,  
a corregir sin herir, a escuchar sin cansarnos, y a esperar sin perder la esperanza.*

*Haz que esta charla sea un momento de luz y de paz,  
para redescubrir en tu Palabra y en nuestra fe  
que educar es también un acto de amor,  
y que en cada hijo que nos confías se esconde un pedazo de tu presencia.*

*Amén.*

# Una mirada integral: ciencia, experiencia y fe

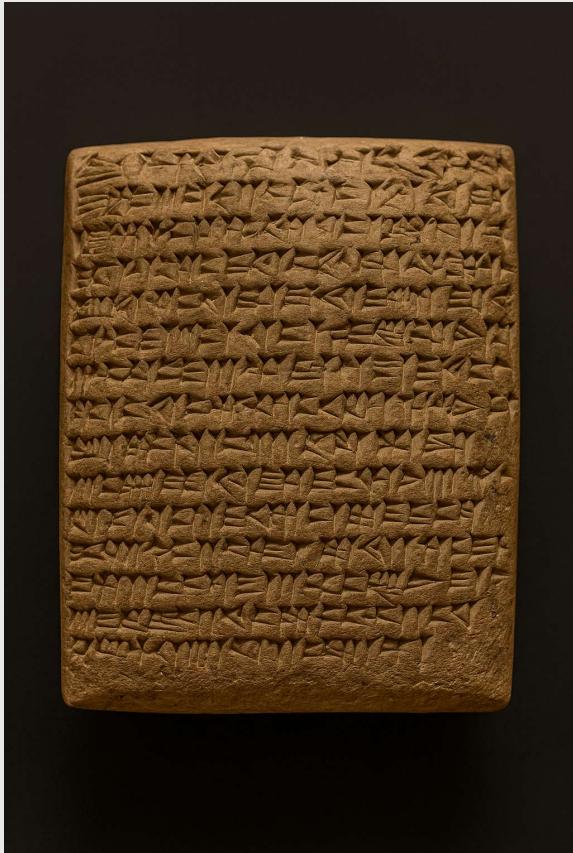
---

Queremos mirar con serenidad un desafío que todos vivimos como padres: **acompañar la fe de nuestros hijos cuando comienzan a cuestionar.**

Lo haremos sin fórmulas, pero con una base sólida, apoyándonos en la ciencia de **Louann Brizendine** y **Leonard Sax**, y en la sabiduría cristiana sobre el maestro cristiano de san **Gregorio Taumaturgo**.



# Carta de Iddin-Sin a su madre Zinu

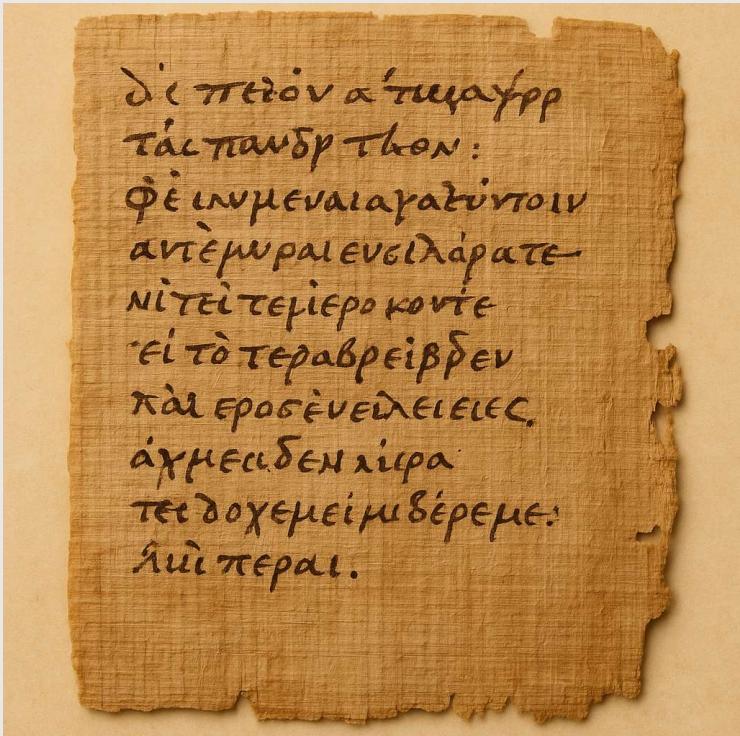


*“A la señora Zinu, dile: Iddin-Sin te envía este mensaje.  
Que los dioses Šamaš, Marduk e Ilabrat te concedan larga vida por  
mi causa.  
De año en año, la ropa de los jóvenes aquí mejora,  
pero tú, de año en año, haces que la mía empeore.  
Mientras en nuestra casa la lana se usa como si fuera pan,  
tú me haces ropa pobre y gastada.  
El hijo de Adad-iddinam, cuyo padre es apenas ayudante del mío,  
tiene dos trajes nuevos,  
y tú te quejas por tener que hacerme uno solo.  
Aunque tú me diste a luz,  
su madre lo ama, y tú... tú no me amas.”*

**Larsa, siglo  
XVIII a.C.**

# Carta de Theon a su padre Theon

*“De Theon a su padre, Theon: salud.*



*¡Qué bien que no me llevaras contigo a la ciudad!  
Si no me llevas a Alejandría, no volveré a escribirte ni a  
saludarte,  
ni te daré la mano cuando regreses.*

*Envíame una lira, te lo ruego.  
Si no lo haces, no comeré ni beberé.  
Así será.”*

**Papyrus Oxyrhynchus 119,  
siglo II–III d.C.**

# ¿Qué dice la ciencia sobre el cerebro adolescente?



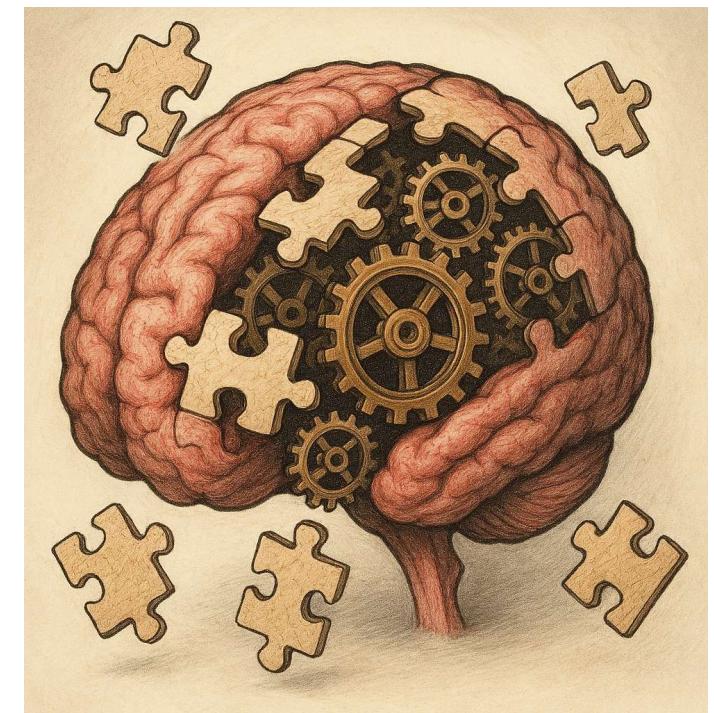
Cambios reales. Procesos invisibles.  
El cerebro adolescente se está reconstruyendo.

# ¿Qué pasa dentro de su cabeza (aunque no lo diga)?

---

- Durante la adolescencia, el cerebro entra en una etapa de reconstrucción profunda.
- La parte emocional madura antes que la racional, por eso reaccionan antes de pensar.
- No es desobediencia gratuita: su mente se está reorganizando para llegar a ser adulta.

La corteza prefrontal —la zona del juicio, la empatía y el control—se desarrolla completamente hacia los 22 años (mujeres) a 25 años (hombres).





## El cerebro masculino adolescente (Louann Brizendine)

*“El adolescente: energía, riesgo y búsqueda de identidad”*

- Durante la adolescencia, la testosterona aumenta hasta diez veces.
- El cerebro masculino se orienta hacia la acción, la competencia y la independencia.
- Por eso los varones tienden al riesgo, al desafío y a medir su fuerza.

No son “rebeldes por gusto”: están buscando su lugar, un propósito que dé sentido a su energía.

# Características del cerebro masculino adolescente

- 
- Explosión de testosterona
  - Competencia y jerarquía
  - Impulsividad y riesgo
  - Necesidad de propósito
  - Procesamiento emocional distinto

“El varón adolescente necesita límites que le den dirección, no muros que lo encierran. **La disciplina es su forma de sentirse amado.**”



# El cerebro femenino adolescente

## La adolescente: emociones, vínculos y autoestima

- 
- En el cerebro femenino, el aumento de estrógeno y oxitocina amplifica la empatía,
  - la autoconciencia y la necesidad de conexión.
  - La adolescente vive pendiente de sus vínculos y busca sentirse aceptada.

“Su fe pasa por el corazón: si se siente amada, puede abrirse con libertad a Dios y a los demás.”



## Principales características del cerebro femenino adolescente

---

- Fluctuaciones hormonales intensas
- Altísima empatía y autoconciencia
- Necesidad de conexión y pertenencia
- Autocrítica y comparación
- Comunicación emocional



A photograph of a family of four—two adults and two children—smiling and laughing together in a warm, indoor setting. The father is on the left, the mother on the right, and their two young children are in the center. They are all dressed casually in t-shirts and hoodies. The background shows a cozy living room environment with a lamp and some plants.

# Leonard Sax: cuando la cultura cambia la familia

Lo que está pasando en casa: cuando los papás dejan de ser guías

## El colapso de la autoridad parental: Cuando los padres renuncian a ser guías

---

- Vivimos una cultura donde muchos padres temen poner límites.
- Quieren que sus hijos los quieran... y dejan de enseñarles a obedecer.
- El resultado: adolescentes inseguros, frágiles y con baja tolerancia a la frustración.

“El problema no es la rebeldía de los jóvenes, sino la rendición de los adultos.”  
— Leonard Sax



# Diez claves de Leonard Sax para guiar a los hijos hoy

- 1** Recuperar el rol de padres, no de amigos
- 2** Ejercer la autoridad con calma, no con gritos
- 3** Restablecer los límites claros
- 4** Priorizar la convivencia familiar sobre el entretenimiento
- 5** Educar la gratitud y la humildad
- 6** Dar ejemplo: ser modelo de disciplina interior
- 7** No temer decir “no”
- 8** Valorar el esfuerzo más que el resultado
- 9** Cuidar el desarrollo moral y espiritual
- 10** Construir comunidad: no criar en soledad

## 1 Recuperar el rol de padres, no de amigos

---

- Los hijos necesitan padres que ejerzan liderazgo, no pares.
- Ser autoridad amorosa implica **guiar, corregir y decidir**, no solo acompañar.
- La amistad vendrá más adelante, cuando la madurez esté formada.

“Los hijos no necesitan padres “chéveres”,  
sino padres confiables.”

— Leonard Sax



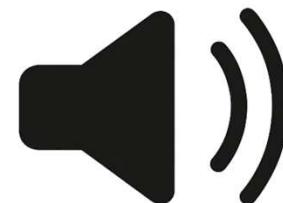
★ Contenido generado por IA

## 2 Ejercer la autoridad con calma, no con gritos

- La autoridad verdadera nace de la serenidad y la coherencia.
- El tono tranquilo y firme genera más respeto que la amenaza.
- Sax subraya: “*Quien pierde la calma, pierde el liderazgo.*”

“Los hijos recuerdan menos lo que dijimos  
y más cómo lo dijimos.”

— Leonard Sax



### 3

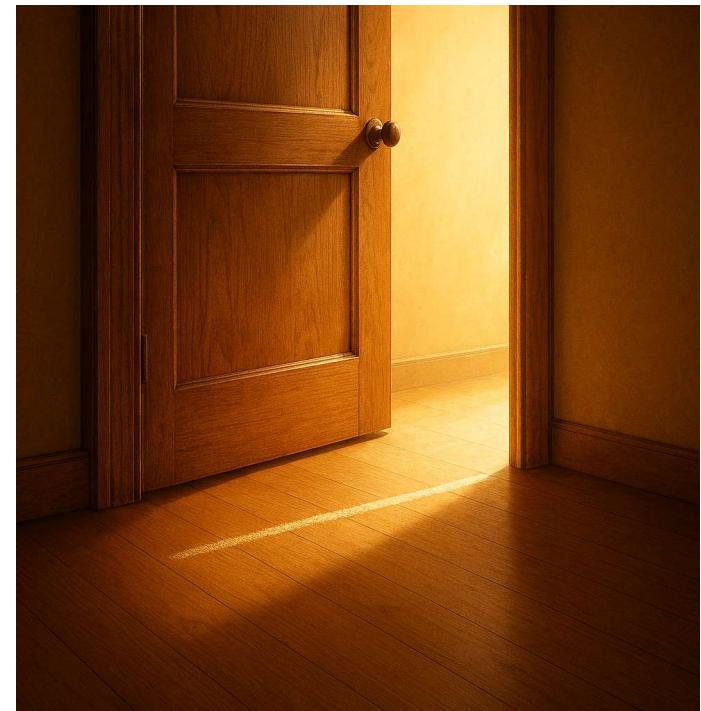
## Restablecer los límites claros

---

- Los adolescentes necesitan saber dónde están las fronteras.
- Las reglas deben ser pocas, claras y consistentes.
- Un límite comunicado con amor no opprime: orienta.

“El límite no opprime: orienta.”

— Leonard Sax



## 4 Priorizar la convivencia familiar sobre el entretenimiento

---

- Las comidas juntos son un espacio formativo irremplazable.
- Evitar que cada miembro viva aislado en su pantalla.
- Lo que construye respeto y confianza no son los sermones, sino el tiempo compartido.

“El hogar no es un hotel ni una pantalla encendida:  
es el primer lugar donde se aprende a amar.”



## 5 Educar la gratitud y la humildad

---

- Sax insiste: el exceso de comodidad y aprobación produce fragilidad.
- Enseñar a decir “gracias” y “por favor” forma carácter.
- La fe se nutre de gratitud: quien no agradece, no confía.

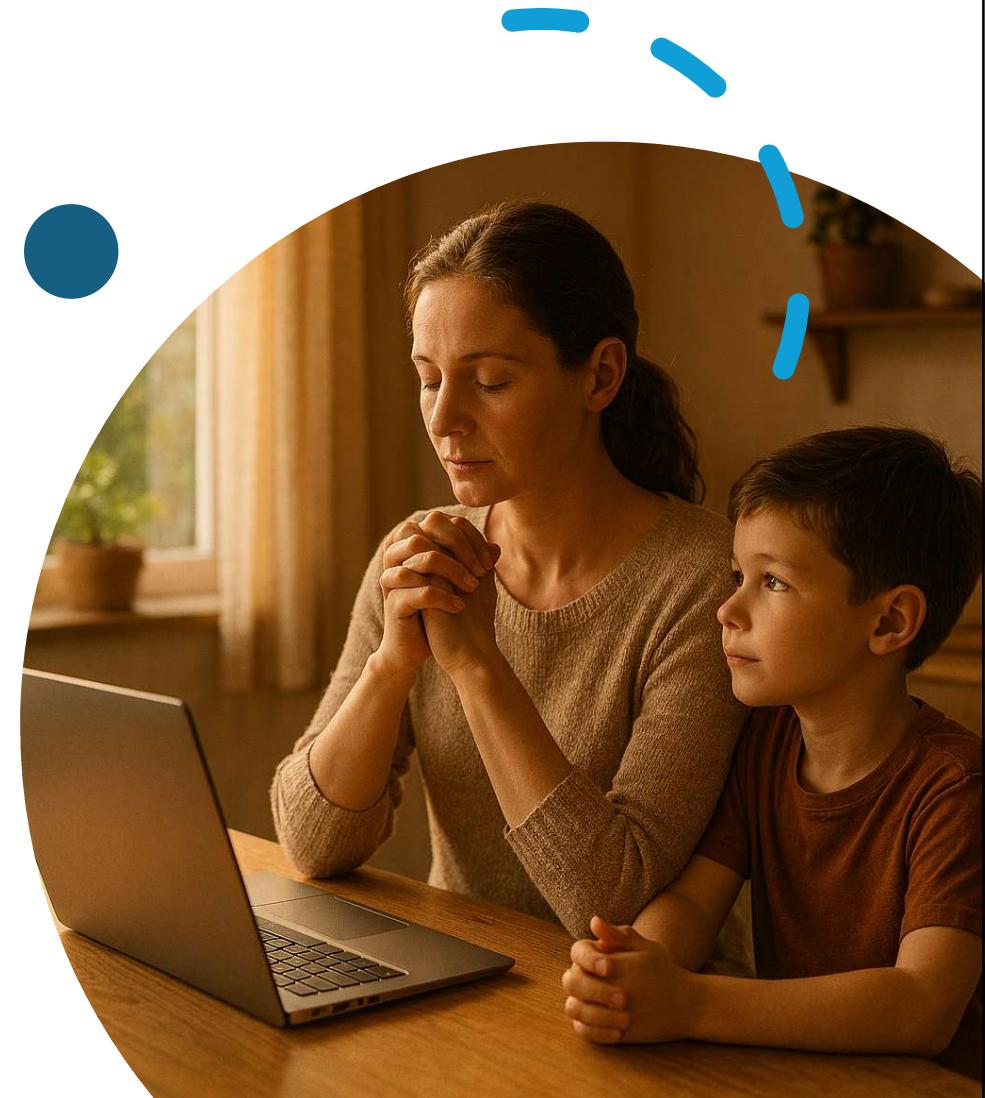
“El exceso de comodidad crea fragilidad.”— Leonard Sax



## 6 Dar ejemplo: ser modelo de disciplina interior

- La autoridad no se impone: se inspira con el testimonio.
- Los hijos observan cómo los padres reaccionan ante el estrés, la frustración o la injusticia.
- Coherencia = credibilidad.

“La autoridad no se impone: se inspira con el testimonio.”  
— Leonard Sax



## 7 No temer decir “no”

- Decir “no” también es amar.
- Ceder por culpa o miedo mina el respeto.
- Los adolescentes respetan más a los padres que son predecibles y firmes.

“Los padres que nunca dicen no crían hijos que nunca aprenden a escuchar.”  
— Leonard Sax



## 8 Valorar el esfuerzo más que el resultado

- Elogiar la constancia y la disciplina, no solo las notas o los logros.
- Así se forma la resiliencia, virtud clave para la madurez emocional y espiritual.

“Los hijos necesitan aprender a seguir intentando, no a esperar que todo les salga bien a la primera.”

— Leonard Sax



## 9 Cuidar el desarrollo moral y espiritual

- La autoridad se refuerza cuando los padres vinculan la disciplina con el sentido de la vida.
- Sax insiste en recuperar palabras como “**honor, deber, respeto, responsabilidad**”.
- En una familia creyente: la fe debe ser vivida, no impuesta.

“Sin un sentido del bien y del mal,  
la libertad se vuelve vacío.”  
— Leonard Sax



## 10 Construir comunidad: no criar en soledad

- Los padres necesitan otros adultos de referencia (familia extendida, parroquia, colegio, comunidad de fe) que compartan valores.
- Cuando todos reman en la misma dirección, el adolescente percibe coherencia y seguridad.



“La tribu sigue siendo necesaria:  
pero hoy debe tener corazón y sentido.”

— Leonard Sax

# Educar la fe: lo que el corazón aprende del testimonio

---

# El arte de formar el alma: de los padres al maestro cristiano

---

Después de mirar lo que dice la ciencia y lo que vive la familia,

vamos a descubrir cómo la fe ilumina **el camino del acompañamiento.**

Gregorio Taumaturgo, discípulo de Orígenes, nos mostrará cómo educar con sabiduría, paciencia y amor.

**“El verdadero maestro no impone la verdad: la despierta en el corazón del discípulo.”**



## El arte de formar el alma: el maestro cristiano

Gregorio Taumaturgo encontró en Orígenes un maestro que no imponía ideas, sino que despertaba el deseo de la verdad.

Su enseñanza no era solo intelectual, sino una experiencia de encuentro y transformación interior.



# El maestro que enseña con el ejemplo

Orígenes no solo enseñaba con palabras:  
su vida era una lección continua.

Su serenidad, su oración y su sabiduría cotidiana  
mostraban que la verdad se hace creíble cuando se vive.

“Su vida era una predicación constante,  
y su ejemplo, una escuela silenciosa.”

— Gregorio Taumaturgo, Discurso a Orígenes



# Educar desde dentro: la pedagogía del Espíritu

El verdadero maestro no impone la verdad:

- la despierta en el corazón del discípulo.

Orígenes sabía que el Espíritu Santo

es quien forma desde dentro lo que el amor siembra desde fuera.

“No nos empujaba a la verdad,  
la hacía deseable.”

—Gregorio Taumaturgo, *Discurso a Orígenes*



# Acompañar con ternura, formar con esperanza

Los padres son los primeros  
maestros de la fe.

Su testimonio, su paciencia y su  
oración  
son el terreno donde el Espíritu  
siembra esperanza.

Educar no es controlar, sino  
acompañar con amor confiado.

“Educar es creer que Dios continúa  
donde nosotros ya no alcanzamos.”





# En conclusión...

# Acompañar con amor, educar con esperanza

*Nuestros hijos no necesitan padres perfectos, sino padres presentes.*

*Acompañarlos en su fe no es controlar su camino, sino caminar con ellos, creyendo que Dios los conduce.*

**“Educar es un acto de fe: sembramos, pero es Dios quien hace crecer.”**



A dark, atmospheric photograph showing a group of people from the waist up, all with their hands raised in a gesture of prayer or worship. The hands are positioned at various angles, some open palms facing upwards, others more closed. The background is blurred, creating a sense of depth and focus on the hands. The lighting is low, with some highlights on the hands and faces, emphasizing the emotional intensity of the scene.

# Oración

*Padre bueno, origen de toda vida y de todo amor,  
te damos gracias por el don de nuestros hijos,  
porque en ellos nos confías un pedacito de tu  
corazón.*

*Enséñanos a mirarlos con tu paciencia,  
a educarlos con tu sabiduría y a amarlos con tu  
ternura.*

*Haznos padres firmes y serenos, que no teman  
corregir,  
pero que nunca olviden que la autoridad sin amor se  
vuelve dureza,  
y que el amor sin verdad se vuelve debilidad.*

*Jesús, Maestro y Hermano,  
tú que obedeciste a María y a José y creciste en  
sabiduría, edad y gracia,  
haznos testigos vivos de tu Evangelio dentro de  
nuestro hogar.*

*Que sepamos enseñar con el ejemplo,  
corregir con mansedumbre, y abrazar con  
misericordia.*

*Haz de nuestras palabras semillas de esperanza,  
y de nuestros silencios espacios donde nuestros hijos  
puedan escuchar tu voz que llama con ternura.*

*Espíritu de sabiduría y de fortaleza,  
entra en nuestros corazones y renueva nuestra confianza.  
Cuando nos sintamos cansados o desbordados,  
recuérdanos que tú eres el verdadero maestro de nuestros  
hijos.*

*Danos discernimiento para acompañar sin controlar,  
para esperar sin desesperar,  
y para creer que, incluso cuando no vemos frutos,  
tú sigues obrando en lo profundo.*

*María, Madre tierna y fiel,  
enséñanos tu silencio lleno de fe y tu fortaleza bajo la cruz.  
San José, custodio de Jesús y de la Iglesia,  
protégenos de todo mal y ayúdennos a ser guardianes del  
amor en nuestras familias.*

*Acompañen a nuestros hijos en sus búsquedas, en sus  
dudas y en sus decisiones.*

*Y que cada uno de nosotros, sostenidos por su ejemplo,  
podamos decir al final de cada día:  
“Hemos amado, hemos guiado, y hemos confiado en  
Dios.”*

*Amén.*

A silhouette of a family walking away from the viewer, bathed in a warm, golden light.

***“No estamos llamados a fabricar hijos perfectos, sino  
a amar y formar hijos que aprendan a caminar con  
Dios.  
Lo demás... lo hace Él.”***



# ¡Gracias!

Diácono Bernardo Vanegas

[diaconobernardov@gmail.com](mailto:diaconobernardov@gmail.com)



Únete a nuestro canal de Whatsapp