



cómo criar a las  
HIJAS

DR. JAMES DOBSON



Tyndale House Publishers, Inc.  
Carol Stream, Illinois

Visite la apasionante página de Tyndale Español en Internet: [www.tyndaleespanol.com](http://www.tyndaleespanol.com).

*Cómo criar a las hijas: Estímulo y consejo práctico para los que están formando nuestra próxima generación de mujeres*

Copyright © 2010 por James C. Dobson. Todos los derechos reservados.

Fotografía de la portada de las niñas por Jimi Allen, © por Tyndale House Publishers, Inc. Todos los derechos reservados.

Fotografía del autor con Danae Dobson © 2009 por Greg Schneider en [www.gregschneider.com](http://www.gregschneider.com). Todos los derechos reservados.

Diseño: Julie Chen

Traducción al español: Raquel Monsalve, Adriana Powell y Omar Cabral

Edición del español: Mafalda E. Novella

Versículos bíblicos han sido tomados de la *Santa Biblia*, Nueva Traducción Viviente, © 2008, 2009, 2010 Tyndale House Foundation. Usado con permiso de Tyndale House Publishers, Inc., Carol Stream, Illinois 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

Originalmente publicado en inglés en 2010 como *Bringing Up Girls: Practical Advice and Encouragement for Those Shaping the Next Generation of Women* por Tyndale House Publishers, Inc., con ISBN 978-1-4143-3648-0 (tapa dura) y 978-1-4143-3648-0 (Edición Tapa Rústica Internacional).

---

#### Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Dobson, James C., date.

[Bringing up girls. Spanish]

Cómo criar a las hijas : estímulo y consejo práctico para los que están formando nuestra próxima generación de mujeres / James Dobson.

p. cm.

Includes bibliographical references.

ISBN 978-1-4143-2062-5 (hc) — ISBN 978-1-4143-3603-9 (sc) 1. Parenting—Religious aspects—Christianity.

2. Girls—Religious life. I. Title.

BV4529.D631518 2010

248.8'45—dc22

2010005644

---

ISBN 978-1-4143-3603-9 (Edición Tapa Rústica Internacional)

Impreso en los Estados Unidos de América

16 15 14 13 12 11 10

7 6 5 4 3 2 1

*Este libro está dedicado a mi única hija, Danae Ann Dobson, quien ha llenado mi vida con increíble gozo y amor. Como escribí en el primer capítulo del libro que usted está por leer:*

*“La pasión que siento por el tema que estoy tratando está relacionada a la hija que todavía me llama ‘papá.’ Ahora ella es adulta, pero la amo como cuando la vi por primera vez en la sala de nacimientos. Algo eléctrico sucedió entre los dos aquella mística noche, y eso todavía perdura.”*

*¡Agradezco a Dios por el privilegio de ser  
padre de esta extraordinaria mujer!*



CONTENIDO

|    |                                       |     |
|----|---------------------------------------|-----|
|    | RECONOCIMIENTOS                       | ix  |
| 1  | EL MARAVILLOSO MUNDO DE LAS NIÑAS     | I   |
| 2  | NIÑAS EN PELIGRO                      | 5   |
| 3  | EL BELLO SEXO                         | 15  |
| 4  | POR QUÉ ELLA ES QUIEN ES              | 27  |
| 5  | ENSEÑAR A LAS NIÑAS A SER DAMAS       | 39  |
| 6  | AVERGONZANDO A LOS ÁNGELES            | 57  |
| 7  | LAS HIJAS Y SUS MADRES                | 65  |
| 8  | LAS MUCHACHAS HABLAN SOBRE SUS PADRES | 79  |
| 9  | POR QUÉ IMPORTAN LOS PAPÁS            | 97  |
| 10 | DE PADRES A HIJAS                     | III |
| 11 | LA CENICIENTA EN EL BAILE             | 119 |
| 12 | LA OBSESIÓN CON LA BELLEZA            | 131 |
| 13 | PREGUNTAS Y RESPUESTAS RELACIONADAS   | 151 |
| 14 | LA CORRIENTE DE LA CULTURA            | 173 |
| 15 | LAS CONSECUENCIAS                     | 191 |
| 16 | BUENAS NOTICIAS ACERCA DE LAS NIÑAS   | 209 |
| 17 | PIEDRAS PRECIOSAS                     | 223 |

*Cómo criar a las hijas*

|    |   |     |
|----|---|-----|
| 18 | PUBERTAD Y ADOLESCENCIA   | 227 |
| 19 | BRAVUCONAS, COMPAÑERAS Y BUENAS AMIGAS                            | 237 |
| 20 | PREGUNTAS Y RESPUESTAS ACERCA DE LA PUBERTAD<br>Y LA ADOLESCENCIA | 259 |
| 21 | PROTEJA A SU HIJA DE LA TECNOLOGÍA INVASORA                       | 275 |
| 22 | PALABRAS FINALES  | 289 |
|    | ADENDA: RECURSOS PARA PADRES                                      | 303 |
|    | NOTAS   | 307 |

# RECONOCIMIENTOS

Existen numerosos colegas, amigos y socios que me han apoyado efectivamente en la preparación de este libro. A la cabeza de lista está Paul Batura, cuya ayuda fue fundamental en ubicar y resumir grandes cantidades de investigación relacionada con los temas desarrollados. Él fue siempre el primero en leer una sección, y llegué a depender de sus opiniones. Paul y yo trabajamos lado a lado en este proyecto durante tres años, generalmente durante las noches, los fines de semana y otros ratos inconvenientes. Existieron muchas ocasiones en las que lo llamé para decir: “Paul, tienes que ayudarme a ubicar algo, y lo necesito en este momento.” Él siempre encontró precisamente lo que yo necesitaba y lo puso en mis manos (o en mi computador). Le agradezco profundamente hoy por apoyarme mientras el libro tomaba forma.

Mi asistente personal, Becky Lane, es muy inteligente y aportó su propia contribución fundamental. Ella es, por temperamento, una “persona de detalles” que no permite que nada se pase por alto. Y como usted podría esperar, hubo que tener en cuenta un sin fin de detalles durante la producción de *Cómo criar a las hijas*. No podría haberse concluido sin la supervisión de Becky. Corinne Saylor, su colega en nuestra oficina, trabajó a su lado durante el proyecto. Quedo agradecido a ambas.

Muchas otras personas también fueron de mucha ayuda y sumamente generosas conmigo. Encuestador Frank Luntz me permitió citar de su propio libro, que aún no había sido impreso. Ya está publicado y se titula *What Americans Really Want . . . Really* (Lo que realmente quieren los estadounidenses). Usted podrá encontrar sus obras al final del capítulo 16 de *Cómo criar a las hijas*. Gracias, Frank, por tu generosidad.

Bob West es un individuo muy talentoso que puede resolver los problemas técnicos más complicados. Nunca olvidaré cuando lo llamé una mañana temprano lleno de pánico. Le dije: “¡Bob! ¡No lo vas a creer! Mi pantalla se borró y he perdido días de trabajo.” Me sentía desesperado. En

pocos minutos, él arregló el problema, y mi texto fue recuperado. ¡Qué buen amigo!

Bob Waliszewski me permitió usar parte de su libro aún sin terminar y sin título, la cual forma el capítulo 21 de mi libro (“Proteja a su hija de la tecnología invasora”). Gracias, Bob. Yo no sé mucho de tecnología. Estoy muy agradecido por tu apoyo.

Ron Reno es un vicepresidente de Enfoque a la Familia. Él es un artífice de la palabra y un gran pensador. Ron leyó una gran parte del libro en las etapas finales y contribuyó con muchas sugerencias útiles.

Cuando el libro estuvo concluido, Dave Salkeld fue el ingeniero que grabó mis palabras mientras lo leía. Fue una gran tarea, y Dave fue maravillosamente paciente conmigo, mientras mi cansada voz chirriaba y rechinaba a través de las 275 páginas que conforman el libro. Recomiendo a Dave para cualquier persona que necesite de su talento técnico.

La columnista Peggy Noonan tuvo la gentileza de permitirme citar su comentario titulado “Avergonzando a los ángeles.” Se encuentra en el capítulo 6.

A mi solicitud, tres mujeres escribieron sus comentarios para mi libro sobre el movimiento de las princesas. Ellas son Danae Dobson, Kristin Salladin y Riann Zuetel. Las opiniones que ellas compartieron hicieron una contribución fundamental al capítulo 12, titulado “La obsesión con la belleza.”

Los doctores Joe McIlhaney y Freda McKissic Bush participaron como invitados en el programa radial *Enfoque a la Familia*. Ambos son obstetras y ginecólogos. Ellos fueron invitados para hablar sobre su propio libro, *Hooked: New Science on How Casual Sex is Affecting Our Children* (Enganchados: Nueva ciencia acerca de cómo el sexo casual afecta a nuestros hijos). Una transcripción editada de nuestra entrevista ha sido incluida en el capítulo 15. Todo padre y madre de familia debería leer esta sección y, por supuesto, el libro *Hooked* en su totalidad. Extiendo mi aprecio y gratitud a estos amigos y colegas.

El Dr. Roy Stringfellow es también un ginecólogo en la práctica privada en Colorado Springs, Colorado. Él es también uno de mis amigos más cercanos. El Dr. Stringfellow revisó mis notas sobre la fisiología femenina y la endocrinología del adolescente e hizo muchísimas sugerencias valiosas.

Randy y Lisa Wilson son los creadores de un maravilloso programa para niñas llamado el Baile de la Pureza. A usted le interesará leer sobre este concepto en el capítulo 11 y luego poner en práctica sus sugerencias en beneficio de sus Cenicientas en ciernes.

John y Stasi Eldredge hicieron una significativa contribución a este libro con su descripción del alma femenina. Lo que escribieron es maravilloso.

Varias docenas de jovencitas participaron de una charla libre acerca de sus relaciones con sus padres. Ellas asistían al Instituto de Enfoque a la Familia en ese tiempo, y aceptaron hablar conmigo extensamente. Sus comentarios editados aparecen en el capítulo 9. Esta es una de las secciones más reveladoras del libro. Quiero agradecer a todas estas estudiantes por participar en esta charla.

Kim Davis escribió una historia personal acerca de su vida en “La obsesión con la belleza.” Gracias, Kim, por tu transparencia y por tu perspicacia.

Uno de mis pasajes favoritos en *Cómo criar a las hijas* fue escrito por Sarah Kistler. Se titula “La pulsera de dijes.” ¡No se lo pierda!

El capítulo 10, titulado “De padres a hijas,” ofrece cien proverbios escritos o compilados por Harry Harrison. Fueron extraídos de su libro *Father to Daughter: Life Lessons on Raising a Girl* (De padre a hija: Lecciones de la vida sobre cómo criar a una hija).

Otras tres personas hicieron contribuciones significativas a este libro a través de su poesía y canciones: Steven Curtis Chapman, Stephanie Bentley y Edgar Guest.

Mark y Becky Waters describen su pérdida personal al final del libro. Nunca olvidaré la carta personal que me envió Mark, y tampoco lo hará usted.

Estoy sumamente agradecido a mis amigos de Tyndale House Publishers quienes fueron los que hicieron posible la publicación de este libro. Ellos son Doug Knox, Lisa Jackson, Becky Brandvik, Sarah Atkinson, Stephanie Voiland, Mafi Novella y Sarah Rubio, entre otros. Estas maravillosas personas me apoyaron en todo momento.

Finalmente, mi más grande agradecimiento es para mi esposa, Shirley, quien oró por mí, me apoyó y fue mi mayor fuente de aliento durante este proceso. No es de sorprender que ella vea las cosas desde el punto de vista de una madre y haya influenciado en esta obra. No existe duda al respecto. Amo y aprecio a esta dama muchísimo.

Disfrute del libro.





# EL MARAVILLOSO MUNDO DE LAS NIÑAS

HACE ALGUNOS AÑOS escribí un libro titulado *Cómo criar a los varones*,<sup>1</sup> cuya venta ha superado el millón de ejemplares. Desde su publicación, me he encontrado con gente en la calle, en restaurantes y en aeropuertos que se ha dirigido a mí para preguntarme: “¿Cuándo va a escribir *Cómo criar a las hijas*?” Cada vez que me reunía con mi editor, él me formulaba la misma pregunta. Ahora, aun los niños han comenzado a “perseguirme.” Hace poco, llegó a mi oficina la siguiente carta, escrita con letra un poco garabateada:

*Estimado Dr. James Dobson:*

*Tengo 6 años de edad. Tengo dos hermanos mayores que yo. Me gustaría saber cuándo va a escribir *Cómo criar a las hijas*. Porque mi mamá realmente quiere enseñar a las niñas. Aprecio su trabajo en el libro.*

*Julie*

Está bien, Julie. Tú ganas. Lo voy a escribir. Y muchas gracias por tu linda nota. Te apuesto a que tu mamá fue la que te alentó para que me escribieras, porque la niña a la que ella quiere enseñar . . . eres tú. Espero poder conocer algún día porque creo que eres una niña de seis años muy especial.

He recibido miles de cartas interesantes de niños y niñas, la mayoría de los cuales son mayores que Julie. Algunos han estado bastante enojados conmigo porque me culpan por la forma en que sus padres los han disciplinado.

Hace algunos años, un estudiante universitario me envió una poesía que expresaba ese sentimiento. Decía lo siguiente:

*Las rosas son rojas y las violetas son púrpura  
Cuando yo era niño, me dieron nalgadas por su culpa*

Una de mis cartas favoritas fue la de una jovencita de catorce años de edad llamada Tiffany, que estaba muy enojada cuando me escribió. Fue directo al grano:

*Lo odio dr dobson.  
hoy tuve que mirar la película más estúpida acerca del sexo. usted hizo esa película. ¡JA! como si supiera algo sobre eso. también mi mamá ha comenzado a no dejarme ir a ver películas si no ha leído reseñas sobre las películas, gracias a su estúpido programa "conectados." ahora no tengo vida social puesto que todos mis amigos van al cine a ver películas buenas. todo lo que puedo ver es hechizada. ¡fantástico!*

Entonces Tiffany acabó con los miramientos. Ella debe de haber visto una foto mía muy vieja en la que usaba lentes antiguos, lo que la inspiró para darme este último golpe:

*espero que se compre lentes nuevos, porque fisiólogo o no, sus otros lentes le tapan casi toda la cara.  
Con todo mi cariño, Tiffany*

¡Qué jovencita tan dulce! Sólo alguien que tiene catorce años podría comenzar una carta diciendo que me odia y terminarla con una expresión de afecto. Me imagino que Tiffany es un desafío para su madre y su padre, pero vienen mejores días en el futuro. Los padres a los cuales les estoy dando asesoramiento hoy eran muchachos irritables como Tiffany cuando escribí mi primer libro sobre la crianza de hijos, pero ahora ha sucedido algo hasta cierto punto gracioso. Ellos han crecido y han producido sus propios hijos de voluntad firme, y están buscando ayuda. Es gratificante para mí observar a una segunda generación de mamás y papás aprendiendo cómo tratar con los mismos asuntos y problemas que ellos les dieron a sus padres hace 25 años. Quién sabe, tal vez tendré la oportunidad de aconsejar a una tercera generación cuando Tiffany tenga su primer bebé. Ella y otras jóvenes mamás de su generación verán entonces las cosas desde una perspectiva completamente diferente. Sin embargo, me estoy adelantando demasiado.

El título que he elegido para este libro, *Cómo criar a las hijas*, expone una aseveración fundamental. Asume que la responsabilidad de un padre y

de una madre no es sólo supervisar el crecimiento y desarrollo de sus hijas (e hijos), sino criarlos con un propósito: inculcarles ciertas cualidades y rasgos de carácter. El sabio rey Salomón se refirió a esta obligación hace más de 2.900 años cuando escribió: “Dirige a tus hijos por el camino correcto, y cuando sean mayores, no lo abandonarán” (Proverbios 22:6). El apóstol Pablo agregó otra dimensión cuando dijo: “Padres, no hagan enojar a sus hijos con la forma en que los tratan. Más bien, críenlos con la disciplina e instrucción que proviene del Señor” (Efesios 6:4).

Piense por un momento en lo que implican esos versículos bíblicos. ¿Significan que a un niño se le debe enseñar a reverenciar a Dios y a su Hijo, Jesucristo, y a entender la dimensión espiritual de la vida? Sí, ese es el significado principal y el más importante, pero creo que nos instruyen a hacer más que eso.

Los hijos son un don de Dios, y nosotros somos mayordomos de su bienestar. Instruir a un hijo o hija en este sentido significa ayudarlos a navegar los campos minados culturales que se encuentran en su camino, inculcándoles valores, talentos y principios eternos. Significa enseñarles el aprecio por la verdad, el ser dignos de confianza, la autodisciplina, el tener dominio propio, la generosidad y un espíritu dulce. Significa enseñarles a ser modestos, a tener principios morales y a ser bien educados. Significa enseñarles a vencer la inclinación natural hacia el egoísmo, la agresividad, la violencia y la negligencia. Significa enseñarles a trabajar, a aprender y a pensar. Eso es sólo el principio, y es por eso que la crianza de los hijos es una responsabilidad de enormes proporciones que requiere pensar y hacer planes por adelantado. Esto es sobre lo que hablaremos en las páginas que siguen.

La pasión que siento por el tema que estoy tratando está relacionada a la hija que todavía me llama “papá.” Ahora ella es adulta, pero la amo como cuando la vi por primera vez en la sala de nacimientos. Algo eléctrico sucedió entre los dos aquella mística noche, y eso todavía perdura. Cuando Danae tenía tres años, yo era profesor de pediatría en un colegio médico, y hacía trabajo de investigador en un hospital grande de niños. Cinco días por semana, mientras yo me preparaba para salir con mi maletín y conducir mi automóvil luchando con el tránsito de la ciudad de Los Ángeles, Danae lloraba. Ella no quería que me fuera. Yo siempre le daba un cariñoso abrazo y le prometía que regresaría lo antes posible esa tarde, pero era imposible consolarla. Todavía puedo ver a esa preciosa niña parada en la puerta de casa llorando.

Danae estaba muy alterada una mañana mientras le explicaba, otra vez, por qué papá tenía que ir a trabajar. Sus bellos ojos azules se le llenaron de lágrimas y me dijo con tristeza: “Está bien, papá. Te perdono.”

Unas pocas semanas atrás le pregunté a mi hija si se acordaba de esos días. En forma notable, ella tiene recuerdos vívidos de su niñez, lo cual a

veces casi da miedo. Ella no sólo recordaba las lágrimas de la mañana que le estaba describiendo, sino que recordó algo que yo había olvidado.

Un día, cuando ella tenía tres años, salió con su madre al jardín para despedirme con la mano mientras yo me alejaba en mi automóvil. Sin embargo, yo ya había salido de la cochera, y no las vi paradas allí. Danae recuerda que lloró desilusionada. Cuando yo ya había viajado una larga cuadra, vi a mi pequeña familia en el espejo retrovisor. Ellas todavía me estaban despidiendo frenéticamente con la mano. Mientras doblaba en la esquina, saqué el brazo por la ventanilla y lo agité despidiéndome. Aun después de todos estos años, Danae recuerda la emoción que sintió cuando su papá la vio y le devolvió el saludo.

¿Cómo podríamos, usted y yo, ocuparnos tanto con los quehaceres de la vida que descuidamos a nuestros pequeños y vulnerables hijos e hijas, dejándolos sin protección ante las influencias del mal? ¿Cómo podríamos fallar en darles el afecto y la atención que ansían? Y ¿cómo podríamos mandarlos a un mundo peligroso sin proporcionarles una base segura que los mantenga firmes? No hay ninguna otra prioridad que se acerque a esta responsabilidad de dirigir a nuestros hijos por el camino correcto, como dijo Salomón. Esto es lo que trataremos en las páginas que siguen.

Analizaremos información, enfoques, respuestas, soluciones y recomendaciones que han resistido el paso del tiempo. Nuestro enfoque será la influencia que ejercen las madres, los padres, los maestros y los amigos. Vamos a hablar de niñas de todas las edades, desde que son bebés hasta que llegan a ser adultas, y consideraremos los peligros que se encuentran por delante en su camino. Hablaremos sobre cómo enseñarles a sus hijas a ser damas. Trataremos sobre la búsqueda de la autoestima, el despertar sexual, los padres solteros, el desarrollo emocional e información práctica para criar a sus hijas. Y, por supuesto, vamos a tratar sobre la pubertad, la adolescencia y la obsesión por la belleza.

Finalmente, hablaremos de la enseñanza espiritual en el hogar, y de por qué la pureza moral debe enseñarse desde los años preescolares hasta que dejan el hogar. Es aquí donde reside nuestra esperanza. Hay mucho que decir sobre este tema. En la preparación de este libro hemos acumulado más de tres mil páginas de material de investigación y referencia. Es mi trigésimo tercer libro, y me ha llevado más de tres años para completarlo. Lo que me llevó tanto tiempo fue tratar de decidir lo que no debía incluir. Todas las cosas me parecían significantes.

Lo que compartiré con ustedes, mamás y papás, se ha vuelto una obsesión para mí. Se me hace un nudo en la garganta cuando pienso en esas preciosas niñas que saben tan poco sobre la vida, y me preocupo sobre cómo podemos proteger su inocencia y preservar las alegrías de la niñez.

Esa es nuestra tarea. Así que, sírvase una taza de café, o hágase un té, siéntese en una silla cómoda y hablemos.