



PADRES LATINOS CRIANDO HIJOS AMERICANOS

CRIAR CON AMOR. GUIAR CON VALORES. CONSTRUIR PUENTES.

En casa
hablamos español.
At home
we speak Spanish.

En el mundo,
inglés.
In the world,
English.

VALORES TRADICIONALES

FAMILIA • RESPETO
FE • TRADICIÓN
HUMILDAD • UNIÓN

INTEGRACIÓN AMERICANA

EDUCACIÓN • OPORTUNIDAD
INDEPENDENCIA • DIVERSIDAD
LIDERAZGO • SUEÑOS

EQUILIBRIO CON PROPÓSITO

IDENTIDAD • CONEXIÓN • FUTURO



GUÍA DE
CRIANZA
BICULTURAL

EDICIÓN
LIMITADA
2027

UN LEGADO QUE TRASCIENDE
GENERACIONES

DR. ALEXANDER FIGUERO

PADRES LATINOS CRIANDO HIJOS AMERICANOS

Guía de Crianza Bicultural · Edición Limitada 2027



Criar con amor. Guiar con valores. Construir puentes.

Aviso educativo. Esta guía tiene fines exclusivamente educativos e informativos. No constituye consejo médico, psicológico ni legal personalizado, ni sustituye la evaluación de un profesional que conozca su caso. Las viñetas y los nombres que aparecen en estas páginas son composiciones ilustrativas creadas para proteger la privacidad de personas reales. Las cifras citadas fueron verificadas en junio de 2026 con las fuentes que se mencionan en el propio texto y pueden cambiar con el tiempo. El título de «Dr.» corresponde a la formación médica del autor recibida en Cuba; esta obra no implica el ejercicio de la medicina en los Estados Unidos.

© 2026 · Biblioteca Latina de Supervivencia en EE.UU.

Dr. Alexander Jesús Figueredo Izaguirre · RP #108356

Todos los derechos reservados.

◆ Índice

Introducción: el niño que traducía diagnósticos	4
Capítulo 1: Anclas — lo que no se negocia	5
Capítulo 2: Velas — la América de tus hijos	7
Capítulo 3: El idioma — la herencia que se evapora	8
Capítulo 4: El síndrome del niño traductor	10
Capítulo 5: Cuando los mundos chocan — la tercera silla	12
Capítulo 6: Equilibrio con propósito — el plan	14
Preguntas frecuentes	16
Cierre: doble, no mitad	17
Sobre el autor	18

◆ Introducción: el niño que traducía diagnósticos

Este libro no nació en un escritorio. Nació en una consulta de Houston, un martes cualquiera, cuando una madre me miraba sin entenderme y su hijo de nueve años traducía por ella.

La llamaré Idania. A él, Brandon: nombre americano, apellido nuestro, la combinación más repetida de su generación. Yo dije: «La presión de tu mamá está alta y hay que cuidarla». El niño pensó un segundo, buscó dentro de sus dos idiomas y tradujo a su manera: «Mami, que tienes el corazón apurado».

No tradujo mal. Tradujo con amor. Y en esa frase imperfecta vi lo que millones de familias latinas viven a diario sin ponerle nombre: niños que son puentes de nueve años cargando tráfico de adultos.

Casi todos los padres que atiendo se hacen, tarde o temprano, la misma pregunta: *¿cómo evito que mi hijo se vuelva demasiado americano?* Es una pregunta con trampa, porque parte de una idea falsa: que la identidad es una tarta, y que cada pedazo que se lleva Estados Unidos se lo está robando a tu bandera. Los años de medicina me enseñaron otra aritmética: la identidad no se reparte, se suma. Tu hijo no es medio latino y medio americano. **Es doble, no mitad.** Esa frase es la columna vertebral de esta guía, y vas a verla regresar hasta la última página.

Todo niño bicultural carga dos preguntas, aunque jamás las diga en voz alta: *¿de dónde vengo?* y *¿adónde pertenezco?* Tu trabajo no es responderlas por él. Tu trabajo es lograr que, el día que se las haga, ninguna de las dos respuestas lo obligue a traicionar la otra.

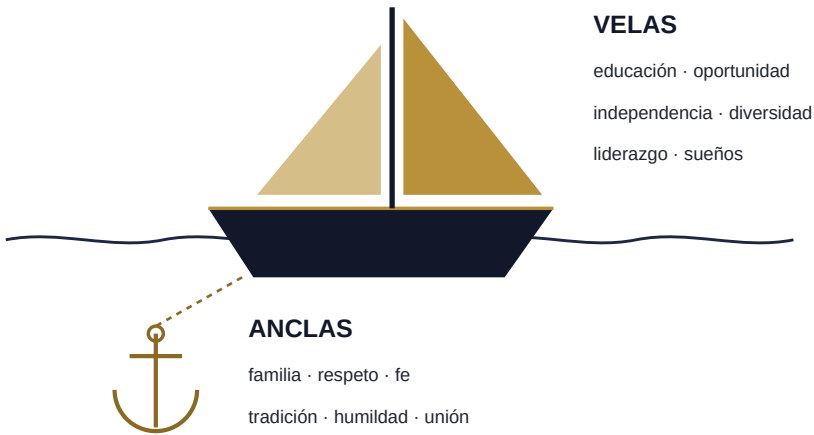
Aquí no hay sermones ni frases de póster. Hay un método: **anclas** (lo que no se negocia), **velas** (lo que hay que dejar entrar), un protocolo de idioma de cuatro reglas, un capítulo entero para el síndrome del niño traductor, una herramienta para los choques —la tercera silla— y un plan de treinta días para empezar el lunes. Todo con datos verificados y con lo que veo en consulta.

Y una advertencia honesta antes de arrancar: no vine a decirte que críes a tus hijos exactamente como te criaron a ti. Vine a decirte algo más incómodo

y más útil: que elijas, por primera vez con intención, qué parte de tu crianza merece cruzar la frontera contigo... y qué parte era solo costumbre con uniforme de valor.

◆ Capítulo 1: Anclas — lo que no se negocia

Un barco sin ancla no es libre: está perdido. Un barco sin velas no es fiel: está varado. La crianza bicultural es el arte de llevar las dos cosas a bordo sin que se estorben.



Un barco sin ancla se pierde; un barco sin velas no llega.

Llamo **anclas** a los seis valores que nuestras familias trajeron en la maleta que no pesa: familia, respeto, fe, tradición, humildad y unión. Pero aquí viene la parte que casi nadie hace: **un valor que no se traduce a conducta es solo decoración.** «En esta casa se respeta» no significa nada para un niño criado en escuelas americanas si nadie le muestra qué conducta exacta es el respeto un miércoles a las siete de la noche. Así que vamos a redefinir cada ancla en su versión que sobrevive a la mudanza de país:

Familia no es «salir juntos en las fotos». Es ser el primer número que tu hijo marca cuando algo sale mal. Si te enteras de sus problemas por terceros, no tienes un problema de familia: tienes un problema de miedo, y el miedo lo sembró alguien.

Respeto. A muchos nos lo enseñaron como sinónimo de silencio y cabeza

baja. Eso no era respeto: era jerarquía con miedo. El respeto de la casa que estás construyendo es dignidad de ida y vuelta: tu hijo no te grita, y tú tampoco lo humillas «porque para eso eres su padre».

Fe. Brújula, no garrote. Una fe que se usa para castigar produce hijos que rezan por miedo y se van en cuanto pueden. Una fe que acompaña produce adultos que vuelven solos.

Tradición es memoria con sabor: la receta, la música, la historia detrás de la foto. La tradición no se defiende con discursos; se defiende con olores.

Humildad no es caminar agachado. Es saber de dónde vienes sin pedir permiso para llegar lejos. Existe una humildad falsa —el «nosotros no somos de eso»— que es conformismo disfrazado, y le recorta las alas a un niño que nació con dos.

Unión es el nosotros que no se factura: aparecer aunque no haya fiesta, cuidar sin llevar la cuenta.

Y la regla de oro de este capítulo: **un valor sin ritual es un discurso, y un ritual sin explicación es una cárcel.** Cada ancla necesita una cita fija en el calendario:

Ancla	Su ritual de 15 minutos
Familia	El «¿cómo estás de verdad?»: un rato a solas con cada hijo, sin pantallas y sin sermón, una vez por semana
Respeto	La mesa de los desacuerdos: cada quien puede discrepar de una regla de la casa, con argumentos y sin gritos
Fe	Un agradecimiento en voz alta antes de la cena, crea lo que crea cada quien: gratitud es gratitud

Ancla	Su ritual de 15 minutos
Tradicición	Cocinar una vez al mes la receta heredada, contando de dónde salió y de quién era
Humildad	«La historia del comienzo»: recordar en familia cómo empezó todo aquí, sin maquillar lo duro
Unión	El domingo de llamada con misión (lo verás en el capítulo 6)

★ TIP DEL INMIGRANTE

Tu hijo olvidará el 90 % de tus discursos; recordará toda la vida que los viernes en su casa se hacía *algo*. Si solo aplicas una idea de este capítulo, que sea esta: convierte cada valor en una cita fija del calendario. El ritual le gana al sermón todas las semanas.

◆ Capítulo 2: Velas — la América de tus hijos

Ahora la parte que a muchos padres les cuesta más que las anclas: izar las velas. Educación, oportunidad, independencia, diversidad, liderazgo, sueños. No son amenazas contra tu cultura: son el viento por el que cruzaste lo que cruzaste. Negárselas a tu hijo es haber pagado el pasaje y prohibirle subirse al barco.

Educación. La escuela americana entrena a tu hijo para preguntar, debatir y levantar la mano. Si en el aula le premian el «¿por qué?» y en la sala se lo castigas como insolencia, no le estás enseñando respeto: le estás enseñando que su casa y su futuro son enemigos. La jugada inteligente no es prohibir la pregunta, es exigirle calidad: «pregúntame lo que quieras, con respeto y escuchando la respuesta completa».

Independencia. En muchos de nuestros países, el hijo que se va lejos «abandona». Aquí, el hijo que no aprende a manejarse solo queda en desventaja frente a todos los demás. La meta no es retener: es criar hijos que sepan irse

capaces y quieran volver. Que la puerta de tu casa sea un lugar al que se regresa por amor, no por incapacidad.

Diversidad. Tu hijo va a tener amigos que no se parecen a nadie de tu barrio de origen, y eso no es una pérdida: es territorio. Cada mesa distinta de la tuya en la que tu hijo sabe comportarse es un país más donde podrá trabajar, negociar y vivir.

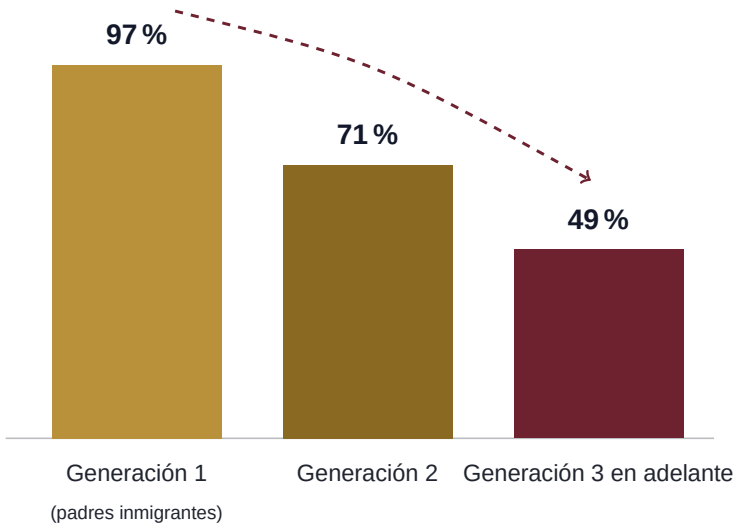
Liderazgo y sueños. Aquí va un secreto que los hijos de inmigrantes cargan en silencio, y que he visto hasta en profesionales hechos y derechos: la culpa de superar a sus padres. Sienten que ganar más, mudarse de ciudad, estudiar algo «raro» o soñar distinto es traicionar tu sacrificio. Desactívala tú primero, con todas sus letras: «**tu éxito no es una traición a mi sacrificio: es su recibo**». Y si tú cruzaste fronteras, mares o selvas para llegar, dile la versión completa: «no pasé lo que pasé para que mi historia te quede de techo; la pasé para que te quede de piso».

★ TIP DEL INMIGRANTE

La pregunta del día. En la cena, una sola pregunta que obligue a pensar, no a reportar: «¿qué defendiste hoy?», «¿qué te sorprendió hoy?», «¿en qué cambiaste de opinión esta semana?». Cinco minutos de esto entrenan más liderazgo que cien sermones sobre echar pa'lante.

◆ Capítulo 3: El idioma — la herencia que se evapora

Si el español de tu familia fuera dinero, estas serían las cifras del robo silencioso: el 97,% de los padres latinos inmigrantes les habla español a sus hijos; en la segunda generación, la cifra cae al 71,%; en la tercera, al 49,% (Pew Research Center). Y si en vez de hablarlo medimos dominarlo, la caída es un precipicio: el 61,% de la primera generación tiene el español como lengua fuerte; en la segunda generación lo conserva el 6,%; en la tercera, menos del 1,%. Dos generaciones. Eso tarda un idioma en evaporarse de una familia.



Padres latinos que les hablan español a sus hijos, por generación (Pew Research Center).

Hay otro dato, este de Pew en 2024, que duele el doble: la mitad de los latinos que no hablan español cuenta que otros latinos los han avergonzado por no hablarlo. Fíjate en la trampa completa: primero la familia deja de transmitir el idioma, y después la comunidad castiga al hijo por la herencia que nadie le entregó. Tu hijo no tiene la culpa del eslabón roto. Tú tienes la oportunidad de soldarlo. Y no se suelda con regaños: se suelda con sistema.

El Protocolo Casa–Mundo

Cuatro reglas. Solo cuatro, pero todas las semanas.

Regla 1: la casa habla español, y no solo para regañar. Si el español de tu casa es la lengua del «recoge eso» y el inglés es la lengua de los dibujos animados, los premios y los amigos, tu hijo hará la cuenta emocional él solo, y el idioma del regaño siempre pierde contra el idioma del recreo. Que el chiste, el apodo cariñoso y el cuento de antes de dormir también tengan acento.

Regla 2: nunca castigues el inglés. Cuando te responda en inglés, no pelees: tú sigue en español, tranquilo, como quien sostiene una puerta abierta. La constancia construye más que la corrección. Castigar un idioma es la manera más rápida de convertirlo en enemigo... y de paso convertirte a ti.

Regla 3: veinte minutos de español de calidad valen más que dos horas de español de obligación. Un cuento leído juntos, una canción desmenuzada verso a verso, una llamada con misión a los abuelos: no «saluda a tu abuela», sino «pregúntale cómo conoció a tu abuelo». El idioma se hereda por el oído y por el corazón al mismo tiempo.

Regla 4: bilingüe es superpoder, no defecto de fábrica. Quizá alguien te dijo que hablarle en dos idiomas «lo va a atrasar». La ciencia desmintió ese mito hace décadas: el bilingüismo no causa trastornos del lenguaje, y mezclar idiomas en una misma frase —ese spanglish de transición— es parte normal del desarrollo bilingüe, no una avería. Si existe una duda real sobre el lenguaje de un niño, se evalúa con un profesional *en sus dos idiomas*; jamás se «cura» amputando uno.

OJO CON ESTO

Si tu pareja no es latina, el riesgo sube: cuando ambos padres son hispanos, el 92 % transmite el español; en parejas mixtas, el 55 % (Pew Research Center). No es motivo de pleito: es motivo de plan. Para sobrevivir en minoría, el español necesita territorios fijos que nadie negocia: tu voz, ciertos libros, las llamadas a la familia.

◆ Capítulo 4: El síndrome del niño traductor

★ DESDE LA CONSULTA

Una tarde atendí a don Evaristo, de 64 años, diabético, acompañado de su nieta Dayana, de once. Cuando llegó el momento de explicar los resultados, la niña se enderezó en la silla como quien entra a trabajar. Lleva años siendo los oídos de su abuelo: en el banco, en la escuela, en la clínica. Once años, y ya tiene un segundo empleo sin sueldo.

Los investigadores le llaman a esto *language brokering*: niños intermediarios del idioma. Yo, desde la consulta, lo llamo el **síndrome del niño traductor**. Y lo primero que hay que decir es que no es bueno ni malo en sí

mismo: es una **dosis**. En dosis correcta, traducir empodera: el niño se siente útil, ejercita los dos idiomas de verdad y aprende a moverse entre adultos con una soltura que después vale oro. En sobredosis, lo enferma de adultez antes de tiempo: la psicología le llama a eso *parentificación* —el hijo cargando responsabilidades de padre—, y se paga con ansiedad y con una infancia recortada por las dos puntas.

La diferencia entre la dosis y la sobredosis no es cuántas veces traduce. Es **qué** traduce. Estas son las líneas rojas, las cosas que un niño no debería traducir nunca:

- **Diagnósticos graves o malas noticias médicas.** Ningún niño debería ser quien le diga a su madre la palabra que empieza con C.
- **Finanzas serias:** deudas, desalojos, contratos, cobradores.
- **Asuntos legales o migratorios,** donde una palabra mal traducida cuesta años.
- **Conflictos entre adultos.** Tu hijo no es el réferi ni el mensajero de los pleitos de los grandes.

Para todo eso existe una palabra que muchos no usan por pena: **intérprete**. En los hospitales, clínicas y escuelas que reciben fondos federales —la inmensa mayoría—, tienes derecho a un intérprete calificado **gratis**, por ley federal, sin importar tu estatus migratorio. Pedirlo no es molestar: es usar un derecho que ya estaba pagado.

★ TIP DEL INMIGRANTE

La frase exacta: «Necesito un intérprete de español, por favor. Es mi derecho.» Dila al programar la cita, otra vez en recepción y otra vez al entrar. Si te dicen que no hay, pide que lo anoten en el expediente y pregunta por la línea telefónica de interpretación: casi todas las instituciones la tienen.

Y cuando tu hijo sí traduzca lo cotidiano —el menú, la dirección, la maestra amable—, devuélvele su lugar con una frase que separa la ayuda de la carga: «Gracias por ayudarme; esto es trabajo de los adultos y lo estamos resolviendo nosotros. Tú solo me prestaste tu inglés un momento.» Esa frase

le quita el peso de encima y le deja el orgullo puesto.

◆ Capítulo 5: Cuando los mundos chocan — la tercera silla

Va a pasar. La pijamada a la que «en mi país nadie iba». El novio que aparece a los quince. La hija que prefiere un viaje a la quinceañera. El hijo que pide terapia. El portazo con el *you don't understand!* de regalo. Ese choque no es señal de fracaso: es la física normal de una casa construida sobre dos placas tectónicas. La pregunta no es cómo evitar el temblor; es qué edificio construyes encima.

En cada conflicto bicultural hay dos sillas: la silla de tu cultura («así se hace donde yo crecí») y la silla de su mundo («así lo hacen todos aquí»). Mientras la pelea sea por cuál silla gana, pierden los dos, porque le estás pidiendo a tu hijo que elija entre quererte y pertenecer. La salida es construir la **tercera silla: la cultura de su familia**. Tu casa no es una sucursal de tu país de origen ni una franquicia de Estados Unidos: es un tercer país, con tres, cuatro o cinco habitantes, que tiene derecho a escribir su propia constitución. Y la tercera silla se construye siempre con la misma pregunta: «¿cómo lo vamos a hacer nosotros?»



TU CULTURA

«así se hace allá»



LA CULTURA DE SU FAMILIA

«¿cómo lo hacemos nosotros?»



SU MUNDO

«así lo hacen aquí»

En cada choque hay dos sillas; la solución nunca está sentada en ninguna de las dos.

Mira la tercera silla trabajando en los choques clásicos:

La pijamada. Decide por información, no por pánico. Llama a esa familia, conoce a los padres, recoge a tu hijo en la puerta. Un «no» sin investigar le enseña que tu cultura es una pared; un «sí» o un «no» después de investigar le enseña que tu cultura es un criterio. Hay una diferencia enorme entre las

dos lecciones.

La quinceañera contra el viaje. Antes de decidir qué significa para ti, pregúntale qué significa para ella. La fiesta existía para honrar a la hija; no la cambies por honrar al que dirán. Y casi siempre hay tercera silla: celebración íntima más viaje, fiesta a su manera con tradición a la tuya.

El «mientras vivas bajo mi techo». Esa frase convierte tu techo en una aduana, y funciona exactamente hasta el día en que consiguen otro techo. Ese día no vuelven. Prueba la versión que sí cría: «en esta casa los desacuerdos se discuten; no se imponen ni se esconden».

La terapia. Aquí me pongo serio, porque soy médico. En la encuesta nacional de conducta juvenil de los CDC (2023), el 42,% de los estudiantes hispanos reportó tristeza o desesperanza persistentes —semanas enteras, no un mal día—, y nuestros muchachos reportan más intentos de suicidio que sus compañeros blancos. Mientras tanto, en demasiadas casas la respuesta sigue siendo «eso es para locos» o «a ti no te falta nada». Escúchame: pedir ayuda psicológica no es locura ni falta de fe; es mantenimiento, como el dentista. Nadie dice «no lo lles al dentista, que rece». Si tu hijo te pide ayuda, ya ganaste: confió en ti. La respuesta que salva cabe en una línea: «gracias por decírmelo; lo resolvemos juntos». Y si la crisis es ahora, el **988** atiende en español, gratis, las 24 horas.

El botiquín de frases

FRASES QUE ROMPEN

«Tú no eres americano; tú eres de allá.»

«No me hables en inglés, que en esta casa se habla como la gente.»

«¿Terapia? Tú no estás loco.»

«Yo no sacrifiqué todo para que tú estudies eso.»

«Mientras vivas bajo mi techo...»

FRASES QUE CONSTRUYEN

«Eres de aquí y de allá: doble, no mitad.»

«En esta casa caben tus dos mundos.»

«Tu español es un regalo, no una tarea.»

«Cuéntame cómo se ve eso desde tu mundo.»

«Gracias por decírmelo. Lo resolvemos juntos.»

◆ Capítulo 6: Equilibrio con propósito — el plan

La portada de esta guía promete tres palabras: **identidad, conexión, futuro**. Aquí dejan de ser palabras bonitas y se convierten en calendario.

Identidad: el Proyecto Raíces

Dos psicólogos de la Universidad Emory, Marshall Duke y Robyn Fivush, crearon una escala de veinte preguntas —¿sabes dónde se conocieron tus padres?, ¿sabes de dónde vienen tus abuelos?— y la aplicaron a familias junto con una batería de pruebas psicológicas. El hallazgo debería estar pegado en cada refrigerador latino: **cuanto más conoce un niño la historia de su familia, mayores son su autoestima, su sentido de control y su resiliencia**. Conocer la historia familiar resultó el mejor predictor individual de la salud emocional de los niños que midieron. Tu historia de migración —sí, esa que a veces callas para no asustar— es, contada a la medida de su edad, un chaleco antibalas emocional.

El Proyecto Raíces dura cuatro semanas, una misión por semana:

1. **El árbol de tres generaciones.** Con fotos si las hay; con relatos si no. Que tu hijo escriba los nombres con su propia mano.

2. **La receta heredada**, cocinada por ellos. Tú diriges, ellos tocan la masa. La identidad también entra por las manos.
3. **La entrevista grabada a un abuelo**. Diez preguntas, el celular sirve. Ese audio valdrá más que cualquier herencia.
4. **«El día que llegamos»**. La historia de la familia en este país, con lo duro incluido y el final ascendente: *pasamos cosas difíciles, y mira dónde vamos*.

Conexión: los tres rituales

La mesa sin pantallas, tres noches por semana, con la pregunta del día del capítulo 2. **El uno-a-uno mensual**: una cita real, en la agenda real, con cada hijo por separado; ahí salen las cosas que en grupo se esconden. Y **el domingo de llamada con misión**: la videollamada a la familia deja de ser un «saluda a tu tía» y se convierte en una pregunta concreta que tu hijo lleva preparada.

Futuro: las tres apuestas

Metas bilingües escritas: una de su mundo y una de sus raíces, las dos en papel y en la puerta del refrigerador. Mentores que se le parezcan: tu hijo necesita ver médicos, ingenieros y artistas con apellidos como el suyo, porque nadie sueña con lo que nunca ha visto. Y, cuando sea posible, el viaje a ver a la familia: un niño que conoce el patio de su abuela defiende su español sin que nadie se lo pida.

El plan de los primeros 30 días

Semana	Misión	Señal de que funciona
1	Instala la mesa sin pantallas (3 noches) con la pregunta del día	Las cenas se alargan sin que nadie lo pida
2	Arranca el Proyecto Raíces: árbol y primera historia familiar	Tu hijo pregunta por un pariente del que nunca hablaba

Semana	Misión	Señal de que funciona
3	Protocolo Casa–Mundo: tú sostienes el español sin pelear, 20 minutos de calidad al día	Te responde mezclando idiomas, sin miedo y sin pena
4	Primer uno-a-uno con cada hijo y una regla nueva de la tercera silla, escrita entre todos	Te cuentan algo que antes se guardaban

★ TIP DEL INMIGRANTE

No intentes las cuatro filas a la vez: elige una y clávala. La crianza bicultural no se gana en treinta días; se gana treinta minutos a la vez, durante años. La constancia aburrida le gana siempre al entusiasmo de una semana.

◆ Preguntas frecuentes

Le hablo en español y me contesta en inglés. ¿Lo corrijo? No pelees: entender es la antesala de hablar. Un niño que te entiende todo es un bilingüe receptivo, y ese motor se enciende más tarde si no le sembraste vergüenza alrededor del idioma. Tu trabajo es la constancia: tú en español, sereno, más los veinte minutos de calidad diarios.

¿Ya es tarde si es adolescente? Nunca, pero cambia la moneda. A un adolescente no se le impone el idioma: se le ofrece por la identidad. Música, series, los primos, el viaje. Que el español deje de ser la lengua de las órdenes y se vuelva la llave de un mundo que es suyo.

¿Puedo castigar quitándole o poniéndole el español? Jamás. Ni el idioma como castigo ni la cultura como multa: lo que se asocia al castigo se abandona en la primera oportunidad, y no quieres que tu herencia esté en esa

lista.

Mi hijo se avergüenza de mi acento. No lo recibas como puñal; casi siempre la vergüenza ajena es miedo propio a no pertenecer. Dale la respuesta hecha para que la use: «mi acento es la prueba de que hablo dos idiomas; el que se burla habla uno».

¿Y si mi pareja no es latina? El dato es claro —92,% de transmisión cuando ambos son hispanos contra 55,% en parejas mixtas—, así que hace falta plan, no pleito: territorios fijos para el español y una pareja aliada que aprenda, aunque sea, las veinte palabras del cariño.

La maestra dice que mezclar idiomas lo confunde. Es un mito viejo. El spanglish de transición es desarrollo normal, no confusión, y el bilingüismo no causa retraso del lenguaje. Si hay una preocupación real, lo correcto es una evaluación profesional en los dos idiomas, nunca eliminar uno «por si acaso».

¿Le hablo del país que dejamos y de por qué nos fuimos? Sí, a la medida de su edad y sin envenenar la sobremesa: cuenta la historia con hechos y con amor por tu gente, no con odio. Un hijo que entiende por qué te fuiste valora dónde está, y un hijo al que se lo escondieron lo averigua mal y por su cuenta.

¿Cuándo buscar ayuda profesional? Cambios de sueño, apetito o aislamiento que duran más de dos semanas; una caída escolar brusca; cualquier autolesión o mención de muerte. Eso no se espera: se evalúa ya. En crisis, el 988 atiende en español las 24 horas, y la terapia en español existe: pídelo con esas palabras.

◆ Cierre: doble, no mitad



Criar hijos americanos sin perder lo latino no es una guerra contra Estados Unidos ni una traición al país que dejaste: es un acto de arquitectura. Tú pones las anclas. Ellos izan las velas. Y entre los dos construyen el puente por el que van a cruzar toda la vida, de ida y de vuelta, sin pedirle permiso a nadie.

El día que tu hijo pueda sentarse en una junta en inglés por la mañana y reírse con la abuela en español por la noche —sin sentirse impostor en ninguna de las dos mesas—, ese día sabrás que no criaste a un niño dividido.

Criaste **el doble**. Doble idioma, doble mapa, doble manera de entender a la gente. Y un solo corazón, que no tuvo que partirse para caber en dos países.

Eso —no la casa, no el carro, no la cuenta— es el legado que trasciende generaciones.



Dr. Alexander Jesús Figueredo Izaguirre

RP #108356 · Houston, Texas

◆ Sobre el autor

El **Dr. Alexander Jesús Figueredo Izaguirre** es médico de formación cubana, especialista en Medicina General Integral con residencia en Urología. En 2021, el régimen de Cuba lo expulsó del sistema de salud y después anuló su título por denunciar públicamente la falta de medicamentos y las condiciones en que se atendía a su pueblo. En 2022 llegó a Estados Unidos tras cruzar siete países, incluida la selva del Darién. Hoy vive en Houston, Texas, donde trabaja en una clínica mientras valida su carrera médica, y escribe la **Biblioteca Latina de Supervivencia en EE.UU.**: libros en español para que ningún inmigrante tenga que aprender a golpes lo que se puede aprender leyendo. Es autor de *Sobreviviendo al caos: La Cuba paralela*.

«Perdieron un médico, pero ganaron un patriota.»

«Volveré el día que seas libre, Cuba.»

Obra educativa. El título de «Dr.» corresponde a la formación médica del autor recibida en Cuba y no implica licencia para ejercer la medicina en los Estados Unidos. Las viñetas y nombres de este libro son composiciones ilustrativas. Si usted o su hijo atraviesan una crisis emocional, llame o envíe un mensaje