

Educar a un hijo es un trabajo de fondo. No ocurre en un fin de semana largo ni se resuelve con una oración motivadora en la nevera. Se construye con pequeñas resoluciones al día, con la paciencia para reiterar límites y el oído atento para oír lo que no dicen con palabras. La autoestima se teje en ese terreno: en de qué manera miramos, de qué manera corregimos y de qué manera celebramos los avances, incluso los discretos. Durante más de diez años de acompañar a familias, he visto patrones que se repiten y otros que es conveniente cuestionar. Aquí comparto criterios y trucos para educar a los hijos sin perderse en modas, y para sostener su autoconfianza sin inflarla ni pincharla.

## **La voz que se queda por dentro**

La forma en que hablamos con los pequeños se transforma en su voz interior. No es una metáfora bonita, es un hecho observable. El niño que escucha “te confundes, pero puedes aprender” procura de nuevo. El que recibe “siempre lo haces mal” se repliega o se defiende. Una madre me contó que su hijo de 8 años, Mateo, se bloqueaba con las divisiones. Afirmaba “soy tonto”. No servían las fichas extra ni los castigos. Lo que cambió la activa fue una frase sencilla: “Esto te cuesta ahora, y está bien que cueste. Vamos por partes.” Tras dos semanas, Mateo seguía combatiendo con las divisiones, mas ya no se insultaba. La autoestima no es meditar “soy el mejor”, es creer “soy capaz de aprender”.

Para convertir esa idea en práctica, resulta conveniente distinguir entre describir la conducta y etiquetar a la persona. “Has gritado a tu hermana” abre una puerta al diálogo. “Eres un agresivo” la cierra. La autoestima se robustece cuando los pequeños sienten que pueden escoger mejor la próxima vez.

## **Vínculo y límites: las dos columnas**

Hay dos pilares que mantienen a un hijo: el vínculo y los límites. Si falla uno, todo tiembla. Un vínculo cálido y libre sin límites claros produce niños cautivadores que no aceptan la frustración. Límites duros sin vínculo acaban en obediencias por miedo que revientan en la adolescencia. El equilibrio no es simétrico, es sensible al momento y al temperamento del hijo.

He visto familias en las que un límite simple como “no se pega” se vuelve guerra. El inconveniente no era el límite, sino más bien la forma de aplicarlo. Un padre que gritaba para parar la agresión, con la mandíbula apretada, encendía más la escena. Cuando probó acercarse, mantener suavemente los brazos del pequeño y decir con voz firme, no alta, “te asisto a parar, no dejo que hagas daño”, el mensaje caló. El vínculo contenía, el límite enseñaba. Más esencial que ganar en el minuto uno es edificar un patrón que el pequeño pueda anticipar.

## **La disciplina que enseña, no humilla**

La palabra disciplina viene de discípulo. Instruir con disciplina es ayudar a aprender, no a temer. Las consecuencias pueden ser útiles, toda vez que sean relacionadas, proporcionales y explicadas. Eliminar la bici por charlar fuerte en la mesa es una consecuencia desconectada, que confunde. Interrumpir el juego por vocear a un amigo para ensayar cómo solicitar turno sí tiene sentido.

Una pauta que funciona bien es el ensayo conductual. Si el niño empuja para pasar primero por la puerta, en vez de un sermón eterno, se vuelve atrás y se repite la escena. “Probemos de nuevo. ¿Cómo pasas si alguien está delante?” Dos o tres repeticiones valen más que diez minutos de regaño. Este método preserva la autoestima por el hecho de que transmite “confío en que puedes hacerlo” y evita etiquetas.

## **Elogio que suma, no que infla**

El elogio indiscriminado confunde. Los niños advierten la falsedad como un radar. Si todo es “genial”, nada lo es. Es preferible elogiar procesos específicos que resultados altilocuentes. “Noté que borraste y rehiciste esa palabra sin enfadarte” aporta información que el niño puede repetir. “Eres un artista” suena bonito, mas no orienta el ahínco.

También resulta conveniente ajustar el elogio al punto de partida. Si a tu hija le cuesta el orden, festejar que guardó sus lapiceros ya es un paso. Si lo haces con exactamente el mismo entusiasmo que cuando limpia su habitación, el mensaje pierde valor. La gradación importa.

## **La autonomía se practica, no se predica**

Queremos que sean autónomos, pero a veces les anudamos los cordones hasta los 9 años por prisa. La autonomía requiere tiempo y permitir el desorden. Cuando aprendemos a montar en bici, nos caemos. Con los hábitos pasa igual. Enseña a tu hijo a prepararse la mochila la noche anterior, aunque tardes cinco minutos más. Déjale resolver un problema con un compañero antes de llamar al maestro, a menos que haya peligro. Permite que tenga pequeñas responsabilidades en casa, con esperanzas acordes a su edad. Un pequeño de 6 puede emparejar calcetines, uno de diez puede poner la mesa, uno de doce puede cocinar una receta fácil con supervisión.

Un padre me contó que comenzó a pagar a su hija de 13 años una mensualidad modesta para gastos menores. Cometió fallos las primeras dos semanas, se quedó sin dinero por comprar chuches, y experimentó el valor de planificar. Aprendió más sobre gestión que en cualquier charla.

## **Normas claras y pocas**

Una casa con cuarenta reglas es una casa con confusión. Es mejor tener pocas reglas, bien escogidas y conocidas. Suelen ser suficientes las que protegen a las personas y a las cosas, las que garantizan la convivencia y las que se refieren a horarios. Las normas ganan autoridad cuando los adultos las cumplen. Si pides que no se use el móvil en la mesa y lo miras en cada notificación, el mensaje real ya está mandado.

Aquí ayuda un recurso práctico: escribir juntos las tres o 4 reglas de la casa y colgarlas a la vista. No como un edicto, sino como un pacto. Revisarlas cada cierto tiempo evita que se conviertan en una reliquia. Y deja que los hijos participen en su mejora, lo que sube su compromiso.

## **Manejar las pantallas sin satanizar ni idealizar**

Las pantallas son una parte del ambiente. Ni son el oponente ni una niñera infalible. El inconveniente no es solo el tiempo, sino la calidad y el momento de uso. Un videojuego cooperativo en la sala, comentado y con límites de horario, es muy distinto a dos horas en solitario con vídeos de contenido impredecible antes de dormir.

En familias que asesoro, marcha mejor meditar en ventanas de conexión en vez de restricciones absolutas. Por servirnos de un ejemplo, una franja de 45 a 60 minutos tras deberes y merienda, sin pantallas en dormitorios ni a lo largo de comidas, y con un día a la semana libre de dispositivos para todos, adultos incluidos. Cuando el adulto se incluye en la regla, el ambiente cambia. Los pequeños aprenden más de lo que ven que de lo que oyen.

## **Cuando el carácter es intenso**

No todos los pequeños responden igual a las mismas técnicas. Hay temperamentos más desafiantes que prueban la paciencia. Con ellos, las escaladas sensibles son usuales. Un patrón útil es prevenir, no solo apagar incendios. Adelanta transiciones, usa señales visuales, reduce órdenes simultáneas. En lugar de “recoge, lávate los dientes, ponte el pijama y ven a leer”, da una consigna, espera, valida el avance, y recién entonces pide la siguiente.

Una madre con un hijo hiperreactivo implementó un semáforo casero para las tardes. Verde: tiempo de jugar, Amarillo: quedan diez minutos, Rojo: toca baño. No suprimió todas y cada una de las protestas, mas bajó la intensidad. La autoestima de ese pequeño medró cuando empezó a sentirse capaz de transitar las rutinas con éxito, no cuando dejó de lamentarse.

## **La regulación sensible se modela**

No puedes pedir calma con voz furiosa. Educar bien exige mirar cómo nos regulamos los adultos. Un truco que enseño es narrar en voz baja lo que haces para aliviarte, sin dramatismo. “Estoy molesta. Voy a respirar un par de veces y después charlamos.” A ciertos progenitores les parece ridículo. Luego descubren que sus hijos imitan la secuencia y la transforman en herramienta propia.

Los pequeños precisan un repertorio de opciones para administrar emociones: respirar, solicitar un abrazo, dibujar lo que sienten, salir al balcón a tomar aire, saltar la cuerda. Cuando las alternativas están practicadas en calma, aparecen en el momento de tensión. Si solo se nombran en los sermones, no se activan.

## **Tiempo especial que sí cuenta**

Muchos padres repiten “no tengo tiempo” y acaban entregando migajas de atención o compensando con regalos. Diez o 15 minutos diarios de tiempo singular, atento y sin distracciones, tienen un efecto desproporcionado en la conducta y en la autoestima. No hace falta una actividad excepcional, basta con seguir el interés del niño: Lego, dibujar, jugar al veo-veo, leer. Durante esos minutos, el móvil fuera de la vista y el juicio en pausa. El pequeño siente que importa, y su comportamiento en el resto del día suele prosperar.

Un padre con dos trabajos encontraba imposible este espacio. Decidió hacerlo en la rutina que ya era inevitable: el camino a la escuela. Dejó de poner radio y convirtió los doce minutos de trayecto en su tiempo especial. En un mes, el vínculo se notó. En ocasiones la calidad pesa más que la cantidad.

## **El poder de las historias familiares**

La autoestima no es solo personal, también es narrativa. Saber de dónde venimos y cómo la familia afronta los retos crea un suelo firme. Cuenta historias reales: de qué manera la abuela aprendió a leer a los 14, de qué forma mamá cambió de carrera a los 30, cómo el tío superó un examen a la tercera. No romances ni escondas las dificultades. El mensaje es “en nuestra familia las cosas cuestan y se persevera”. Esta perspectiva amortigua el impacto de los descabros escolares o deportivos, y ayuda a ubicarlos como episodios, no como finales.

## **Expectativas que protegen**

Las esperanzas actúan como barandillas. Demasiado bajas, y el pequeño no se esmera. Demasiado altas, y se desanima o busca atajos. Sintonizar las esperanzas con la edad y con la persona requiere observar mucho y cotejar poco. Evita las oraciones cruzadas entre hermanos o compañeros. Cada niño tiene su ventana de maduración. He visto chicos que “despiertan” académicamente a los 11 y otros a los 8. Empujar antes de tiempo produce rechazo. Acompañar con reto razonable genera desarrollo.

En la práctica, traduce expectativas en acuerdos medibles. “Leerás 15 a veinte minutos, cinco días a la semana” es más claro que “tienes que leer más”. Ajusta cada dos o tres semanas conforme lo que observes. Los objetivos son herramientas, no diplomas.

## **Reparar en el momento en que nos equivocamos**

Todos los padres pierden la paciencia. Lo decisivo es lo que sucede después. Pedir perdón sin justificarse enseña humildad y repara el vínculo. “Grité. No estuvo bien. La próxima voy a tomarme un minuto antes de hablar.” Es más poderoso que diez explicaciones sobre el estrés del trabajo. La reparación modela una autoestima sana, que puede reconocer fallos sin desmoronarse.

Una pareja que chillaba con frecuencia decidió crear una señal familiar para pausar las discusiones: tocarse la oreja. Semeja un detalle, mas les permitió frenar y reanudar con mejores maneras. Sus hijos empezaron a emplear la señal entre ellos. Esa cultura de reparación sistemática redujo la tensión en casa.

## **Escuela, maestros y un frente común**

Los maestros son aliados, aun cuando hay disconformidades. Evita criticar al enseñante delante del niño. Regula por privado, comparte información relevante y acuerda estrategias consistentes. Si tu hijo vive dos sistemas incompatibles - en casa todo vale, en la escuela todo es severo -, el que padece es . Cuando escuela y familia comparten criterios básicos, la autoestima del pequeño se estabiliza por el hecho de que entiende qué se espera y por qué.

No siempre y en todo momento podrás elegir al profesor. Sí puedes escoger tu actitud. En un caso, una madre estimaba que el enseñante era demasiado rígido. En lugar de contradecirlo frente al pequeño, realizamos una rutina en casa para practicar tareas con pausas cronometradas y descansos activos. El enseñante admitió ajustar la carga. El niño pasó de sollozar a cumplir. La coalición funcionó donde el conflicto no podía.

## **El elogio entre hermanos y el veneno de la comparación**

La comparación constante entre hermanos desgasta la autoestima de todos. Cada logro se percibe como competición. Cambia el foco: celebra lo que cada uno de ellos aporta y promueve el elogio horizontal. Pide que reconozcan al otro con frases específicas. “Me gustó cómo me asististe con la labor.” Al principio suena forzado, pronto se vuelve hábito.

En una familia con tres hijos, instituyeron el “minuto de gratitud” antes de cenar. Cada uno decía algo que valoraba del día y algo que valoraba de un hermano. Rebajó peleas, y, más interesante, elevó la confianza mutua. Cuando los hermanos se perciben como equipo, las competencias escolares o deportivas pierden filo.

## **Dos listas prácticas para el día a día**

Checklist de 5 hábitos [somospapis.com](https://somospapis.com) que fortalecen la autoestima:

- Hablar al niño con descripciones específicas de lo que hace bien y de lo que puede prosperar.
- Ofrecer responsabilidades reales en casa, proporcionales a su edad.
- Reservar 10 a quince minutos de tiempo singular sin pantallas, todos y cada uno de los días o al menos cuatro días por semana.
- Aplicar consecuencias relacionadas y ensayar conductas alternativas en frío.
- Modelar la regulación sensible y reparar con disculpas claras cuando toca.

Guía breve para momentos de berrinche:

- Parar primero la acción, no el sentimiento. "No te dejes pegar. Estoy contigo."
- Bajar la intensidad del ambiente: menos ruido, menos ojos encima, menos palabras.
- Validar y nombrar: "Estás frustrado pues no salió como querías."
- Ofrecer una vía concreta: "Golpea el cojín, respira conmigo, vamos al rincón sosegado."
- Cerrar con un miniensayo: cuando se calme, practicar en 30 segundos la conducta aguardada.

## **Alimentar la curiosidad: proyectos y preguntas**

La autoestima florece con experiencias de dominio. No es solo aprobar un examen, es completar un proyecto que importe. Construir una maqueta, cultivar una planta, grabar un pequeño podcast, aprender a hacer pan. Los proyectos permiten cometer fallos con sentido y ver progresos en días, no en trimestres. Si puedes, acompaña con preguntas que abran pensamiento, no que examinen. "¿Qué te sorprendió?" tiene más efecto que "¿qué aprendiste?". A veces el motor de un niño no es la nota, es el interés por de qué forma marcha una cosa. Aprovecha esa llave.

En una escuela, un conjunto de alumnos creó una estación meteorológica casera con materiales económicos. No todos resaltaban en ciencias. No obstante, todos tenían un rol: medir, anotar, presentar. La mezcla de tarea específica y colaboración levantó la confianza de niños que acostumbran a quedarse al margen.

## **Cuerpo, sueño y comida: la base silenciosa**

Un niño agotado es un niño irritable. Un pequeño con apetito es un pequeño con poca paciencia. No hay truco de crianza que reemplace el sueño suficiente y la comida razonable. Las horas recomendadas cambian, pero la mayoría de niños en edad escolar necesita entre nueve y 11 horas de sueño. Observa señales: si por la mañana está bastante difícil de despertar o cabecea en el vehículo, probablemente falte reposo. La rutina anterior al sueño sin pantallas, con un ritual predecible, baja la agitación. Un baño templado, un cuento breve, una luz sutil. Evita discusiones a esa hora, negocia antes.

En la mesa, no transformes cada comida en examen nutricional. Ofrece pluralidad y estructura en horarios, y deja que el pequeño decida cuánto comer de lo ofrecido. Forzar acostumbra a producir rechazo, y a veces deriva en batallas que desgastan el ambiente familiar. Comer juntos varias veces por semana, sin TV, ayuda a que todo lo demás vaya mejor.

## **Cuando hay señales de alerta**

Hay situaciones que requieren ayuda profesional. Si tu hijo evita sistemáticamente actividades por miedo al error, si su discurso sobre sí mismo es persistentemente negativo, si aparecen regresiones notables o explotes desmedidos durante más de múltiples semanas, consulta. Pedir ayuda no te transforma en "mal padre". A la inversa, es una decisión de cuidado. En ocasiones basta con unas sesiones para ajustar estrategias y desactivar ciclos perjudiciales.

También resulta conveniente ojo con el perfeccionismo. Suele disfrazarse de "buen rendimiento", pero por la parte interior corroe. Un niño que se derrumba por una B cuando esperaba una A no necesita más demanda, precisa flexibilidad cognitiva. Trabajar con frases opciones alternativas, como "prefiero que salga perfecto, mas puedo convivir con lo suficiente", libera mucha presión.

## Palabras que dejan marca

Hay expresiones que conviene desterrar: “me decepcionas”, “no sirves”, “eres un desastre”. No solo hieren, son falsas. Un niño no es su peor momento. Cámbialas por descripciones de impacto y expectativa. “Cuando no informas y llegas tarde, me preocupo. Necesito que mandes un mensaje.” No dulcifica la situación, la orienta. Recuerda que la meta de estos consejos para ser buenos padres no es ganar una discusión, es formar criterio.

Del mismo modo, es conveniente observar los diminutivos cuando restan. “Mi campeón”, “mi princesita” pueden ser cariñosos, mas si se usan como escudo ante todo, impiden nombrar lo bastante difícil. Cariño y claridad pueden convivir.

## Cerrar el círculo: presencia y rumbo

Si tuviese que condensar los mejores consejos para enseñar a los hijos en una frase, diría: presencia con rumbo. Presencia, por el hecho de que la crianza se apoya en estar, mirar, oír. Rumbo, por el hecho de que los límites, los hábitos y las esperanzas dan dirección. Entre las dos cosas se enciende la autoestima, no como fuego artificial, sino como una brasa firme que calienta el carácter.

Aplica consejos para enseñar bien a un hijo como herramientas, no como dogmas. Adapta, prueba, observa. Comparte lo que funciona con otros progenitores y escucha sus trucos para instruir a los hijos con curiosidad, no con juicio. La crianza no es una carrera de perfección, es un camino compartido, con días grises y hallazgos lumínicos. Lo importante no es no fallar, sino regresar a intentarlo, juntos.