

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 cada día, con la paciencia para repetir límites y el oído atento para oír lo que no afirman con palabras. La autoestima se teje en ese terreno: en cómo miramos, de qué forma corregimos y de qué forma celebramos los avances, incluso los prudentes. Durante más de diez años de acompañar a familias, he visto patrones que se repiten y otros que resulta conveniente cuestionar. Aquí comparto criterios y trucos para enseñar 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 charlamos con los niños se transforma en su voz interior. No es una metáfora bonita, es un hecho perceptible. El niño que escucha “te confundes, mas puedes aprender” procura nuevamente. El que recibe “siempre lo haces mal” se repliega o se defiende. Una madre me contó que su hijo de ocho años, Mateo, se bloqueaba con las divisiones. Decía “soy tonto”. No servían las fichas extra ni los castigos. Lo que cambió la activa fue una frase sencilla: “Esto te está costando ahora, y está bien que cueste. Vamos por partes.” Al cabo de dos semanas, Mateo seguía combatiendo con las divisiones, pero ya no se insultaba. La autoestima no es pensar “soy el mejor”, es opinar “soy capaz de aprender”.

Para convertir esa idea en práctica, resulta conveniente distinguir entre describir la conducta y etiquetar a la persona. “Has chillado a tu hermana” abre una puerta al diálogo. “Eres un agresivo” la cierra. La autoestima se robustece cuando los pequeños sienten que pueden seleccionar 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 treme. Un vínculo cálido y disponible sin límites claros genera pequeños encantadores que no toleran la frustración. Límites duros sin vínculo acaban en obediencias por miedo que estallan 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 problema no era el límite, sino más bien la manera 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 ayudo 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 construir un patrón que el niño pueda adelantar.

La disciplina que enseña, no humilla

La palabra disciplina viene de acólito. Instruir con disciplina es asistir a aprender, no a temer. Las consecuencias pueden ser útiles, siempre que sean relacionadas, proporcionales y explicadas. Eliminar la bicicleta por hablar fuerte en la mesa es una consecuencia desconectada, que confunde. Interrumpir el juego por vocear a un amigo para ensayar de qué forma solicitar turno sí tiene sentido.

Una pauta que marcha bien es el ensayo conductual. Si el pequeño empuja para pasar primero por la puerta, en lugar de un sermón eterno, se vuelve atrás y se repite la escena. “Probemos de nuevo. ¿De qué forma pasas si alguien está delante?” Dos o tres repeticiones valen más que diez minutos de regaño. Este procedimiento conserva la autoestima pues 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 encomiar procesos específicos que resultados grandilocuentes. “Noté que borraste y rehiciste esa palabra sin enfadarte” aporta información que el niño puede reiterar. “Eres un artista” suena bonito, pero no orienta el esfuerzo.

También es conveniente ajustar el elogio al punto de inicio. Si a tu hija le cuesta el orden, festejar que guardó sus lápices 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, mas en ocasiones les atamos los cordones hasta los nueve años por prisa. La autonomía requiere tiempo y tolerar 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 precedente, aunque tardes 5 minutos más. Déjale solucionar un inconveniente con un compañero ya antes de llamar al maestro, salvo que haya riesgo. Deja que tenga pequeñas responsabilidades en casa, con esperanzas acordes a su edad. Un niño de seis puede emparejar calcetines, uno de diez puede poner la mesa, uno de doce puede cocinar una receta sencilla con supervisión.

Un padre me contó que empezó a pagar a su hija de 13 años una mensualidad modesta para gastos menores. Cometió errores las primeras un par de semanas, se quedó sin dinero por comprar chuches, y ensayó el valor de planear. 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. Acostumbran a 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 tú lo miras en cada notificación, el mensaje real ya está enviado.

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 acuerdo. Revisarlas cada cierto tiempo evita que se transformen en una reliquia. Y deja que los hijos participen en su mejora, lo que sube su compromiso.

Manejar las pantallas sin demonizar ni idealizar

Las pantallas son parte del entorno. Ni son el oponente ni una niñera infalible. El problema no es solo el tiempo, sino más bien la calidad y el instante de uso. Un juego para videoconsolas cooperativo en la sala, comentado y con límites de horario, es muy distinto a dos horas en solitario con vídeos de contenido impredecible ya antes de dormir.

En familias que asesoro, funciona mejor pensar en ventanas de conexión en vez de restricciones absolutas. Por servirnos de un ejemplo, una franja de cuarenta y cinco a 60 minutos tras deberes y merienda, sin pantallas en dormitorios ni durante comidas, y con un día por semana libre de dispositivos para todos, adultos incluidos. Cuando el adulto se incluye en la regla, el entorno cambia. Los niños aprenden más de lo que ven que de lo que oyen.

Cuando el carácter es intenso

No todos los niños responden igual a exactamente las mismas técnicas. Hay caracteres más desafiantes que ponen a prueba la paciencia. Con ellos, las escaladas sensibles son frecuentes. Un patrón útil es prevenir, no solo apagar incendios. Anticipa transiciones, usa señales visuales, reduce órdenes simultáneas. En sitio de “recoge, lávate los dientes, ponte el pijama y ven a leer”, da una consigna, espera, valida el avance, y recién entonces solicita la próxima.

Una madre con un hijo hiperreactivo incorporó un semáforo casero para las tardes. Verde: tiempo de jugar, Amarillo: quedan diez minutos, Rojo: toca baño. No eliminó todas las quejas, mas bajó la intensidad. La autoestima de ese niño creció cuando empezó a sentirse capaz de deambular las rutinas exitosamente, no cuando dejó de quejarse.

La regulación emocional se modela

No puedes solicitar calma con voz furiosa. Instruir 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. Respiraré un par de veces y después charlamos.” A ciertos progenitores les semeja ridículo. Luego descubren que sus hijos imitan la secuencia y la transforman en herramienta propia.

Los pequeños necesitan un repertorio de opciones para administrar emociones: respirar, pedir 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 singular 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 especial, atento y sin distracciones, tienen un efecto desproporcionado en la conducta y en la autoestima. No hace falta una actividad excepcional, basta con proseguir 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 niño siente que importa, y su comportamiento en el resto del día acostumbra a mejorar.

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 transformó los 12 minutos de trayecto en su tiempo singular. En un mes, el vínculo se notó. A veces 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 de qué forma la familia encara los desafíos crea un suelo firme. Cuenta historias reales: de qué manera la abuela aprendió a leer a los 14, cómo mamá cambió de carrera a los treinta, de qué forma el tío superó un examen a la tercera. No romances ni ocultas las contrariedades. El mensaje es “en nuestra familia las cosas cuestan y se persevera”. Esta perspectiva amortigua el impacto de los fracasos 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 desalienta o busca atajos. Sintonizar las expectativas con la edad y con la persona requiere observar

sompapis.com mucho y cotejar poco. Evita las oraciones cruzadas entre hermanos o compañeros. Cada pequeño tiene su ventana de maduración. He visto chicos que “despiertan” académicamente a los once y otros a los 8. Empujar antes de tiempo produce rechazo. Acompañar con desafío razonable produce crecimiento.

En la práctica, traduce expectativas en pactos medibles. “Leerás quince a veinte minutos, 5 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 progenitores pierden la paciencia. Lo definitivo es lo que ocurre después. Solicitar perdón sin justificarse enseña humildad y repara el vínculo. “Grité. No estuvo bien. La próxima voy a tomarme un minuto ya 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 cierta frecuencia decidió crear una señal familiar para pausar las discusiones: tocarse la oreja. Parece un detalle, mas les permitió frenar y retomar con mejores maneras. Sus hijos comenzaron a usar 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 desacuerdos. Evita criticar al enseñante delante del pequeño. Coordina 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 él. Cuando escuela y familia comparten criterios básicos, la autoestima del pequeño se estabiliza por el hecho de que comprende qué se espera y por qué.

No siempre y en todo momento vas a poder seleccionar al profesor. Sí puedes escoger tu actitud. En un caso, una madre consideraba que el enseñante era demasiado rígido. En sitio de contradecirlo frente al niño, elaboramos una rutina en casa para practicar tareas con pausas cronometradas y descansos activos. El enseñante aceptó ajustar la carga. El pequeño pasó de sollozar a cumplir. La alianza 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 aporta y promueve el elogio horizontal. Pide que reconozcan al otro con frases específicas. “Me gustó cómo me asististe con la labor.” Al comienzo 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 que robustecen la autoestima:

- Hablar al pequeño con descripciones específicas de lo que hace bien y de lo que puede progresar.
- Ofrecer responsabilidades reales en casa, proporcionales a su edad.

- Reservar diez a quince minutos de tiempo singular sin pantallas, todos los días o por lo menos cuatro días por semana.
- Aplicar consecuencias relacionadas y ensayar conductas opciones alternativas en frío.
- Modelar la regulación sensible y reparar con excusas 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 estruendos, menos ojos encima, menos palabras.
- Validar y nombrar: "Estás frustrado porque no salió como deseabas."
- Ofrecer una vía concreta: "Golpea el cojín, respira conmigo, vamos al rincón tranquilo."
- Cerrar con un miniensayo: cuando se calme, practicar en treinta segundos la conducta aguardada.

Alimentar la curiosidad: proyectos y preguntas

La autoestima florece con experiencias de dominio. No es solo aprobar un examen, es llenar un proyecto que importe. Edificar una maqueta, cultivar una planta, grabar un pequeño podcast, aprender a hacer pan. Los proyectos dejan cometer errores 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 manera funciona 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 pequeños que suelen quedarse al lado.

Cuerpo, sueño y comida: la base silenciosa

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

En la mesa, no conviertas cada comida en examen nutricional. Ofrece pluralidad y estructura en horarios, y deja que el pequeño decida cuánto comer de lo ofrecido. Forzar suele producir rechazo, y en ocasiones deriva en batallas que desgastan el ambiente familiar. Comer juntos varias veces por semana, sin televisión, 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 temor al fallo, si su alegato sobre sí mismo es persistentemente negativo, si aparecen regresiones notables o explotes desproporcionados a lo largo de más de varias semanas, consulta. Solicitar ayuda no te convierte en "mal padre". Al revés, es una decisión de cuidado. A veces basta con unas sesiones para ajustar estrategias y desactivar ciclos perjudiciales.

También resulta conveniente ojo con el perfeccionismo. Acostumbra a disfrazarse de “buen rendimiento”, pero por dentro corroe. Un niño que se desmorona por una B cuando aguardaba una A no necesita más demanda, precisa flexibilidad cognitiva. Trabajar con frases alternativas, como “prefiero que salga perfecto, pero puedo convivir con lo suficiente”, libera mucha presión.

Palabras que dejan marca

Hay expresiones que resulta conveniente 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 avisas y llegas tarde, me preocupo. Necesito que mandes un mensaje.” No endulza la situación, la orienta. Recuerda que el objetivo de estos consejos para ser buenos padres no es ganar una discusión, es formar criterio.

Del mismo modo, resulta conveniente vigilar los diminutivos cuando restan. “Mi campeón”, “mi princesita” pueden ser cariñosos, mas si se emplean 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 oración, diría: presencia con rumbo. Presencia, por el hecho de que la crianza se apoya en estar, mirar, escuchar. Rumbo, porque los límites, los hábitos y las expectativas dan dirección. Entre las dos cosas se enciende la autoestima, no como fuego artificial, sino más bien como una brasa firme que calienta el carácter.

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