

Educar a un hijo es un trabajo de fondo. No ocurre en un fin de semana largo ni se soluciona con una oración motivadora en la nevera. Se construye con pequeñas decisiones al 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 manera corregimos y de qué manera celebramos los avances, incluso los reservados. 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 instruir a los hijos sin perderse en tendencias, 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 convierte en su voz interior. No es una metáfora bonita, es un hecho perceptible. El niño que escucha “te equivocas, pero puedes aprender” intenta nuevamente. 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. 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 proseguía luchando 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 chillado a tu hermana” abre una puerta al diálogo. “Eres un agresivo” la cierra. La autoestima se fortalece cuando los niños sienten que pueden elegir 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 caluroso y disponible sin límites claros genera pequeños cautivadores que no toleran la frustración. Límites duros sin vínculo acaban en obediencias por temor 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 inconveniente no era el límite, sino la manera de aplicarlo. Un padre que gritaba para parar la agresión, con la quijada 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 importante que ganar en el minuto uno es edificar un patrón que el niño pueda anticipar.

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

La palabra disciplina viene de discípulo. Educar con disciplina es ayudar a aprender, no a temer. Las consecuencias pueden ser útiles, toda vez que sean relacionadas, proporcionales y explicadas. Quitar la bici por charlar fuerte en la mesa es una consecuencia desconectada, que confunde. Interrumpir el juego por gritar a un amigo para ensayar de qué manera 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 nuevamente. ¿De qué manera pasas si alguien está delante?” Dos o 3 repeticiones valen más que diez minutos de regaño. Este procedimiento preserva la autoestima pues transmite “confío en que puedes hacerlo” y evita etiquetas.

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

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

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

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

Queremos que sean autónomos, mas a veces les atamos los cordones hasta los nueve 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 precedente, si bien tardes cinco minutos más. Déjale resolver un problema con un compañero ya antes de llamar al maestro, a menos que haya peligro. Deja que tenga pequeñas responsabilidades en casa, con esperanzas acordes a su edad. Un niño de 6 puede emparejar calcetines, uno de diez puede poner la mesa, uno de 12 puede cocinar una receta sencilla con supervisión.

Un padre me contó que empezó a abonar a su hija de trece años una mensualidad modesta para gastos menores. Cometió fallos 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 normas, bien elegidas y conocidas. Acostumbran a ser suficientes las que resguardan 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 solicitas que no se use el móvil en la mesa y tú lo miras en todos y cada notificación, el mensaje real ya está enviado.

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

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

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

En familias que asesoro, marcha 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 norma, el ambiente cambia. Los pequeños 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 prueban la paciencia. Con ellos, las escaladas emocionales 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 siguiente.

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 medró cuando empezó a sentirse capaz de transitar las rutinas con éxito, no cuando dejó de lamentarse.

## La regulación emocional se modela

No puedes pedir calma con voz colérica. Enseñar bien exige mirar de qué forma 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 algunos padres les semeja absurdo. Luego descubren que sus hijos imitan la secuencia y la convierten en herramienta propia.

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

## Tiempo especial que sí cuenta

Muchos padres repiten “no tengo tiempo” y terminan 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 continuar el interés del niño: Lego, dibujar, jugar al veo-veo, leer. A lo largo de 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 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 singular. 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, asimismo es narrativa. Saber de dónde venimos y cómo la familia afronta los retos crea un suelo firme. Cuenta historias reales: de [consejos para madres y padres en cada etapa de la familia](#) qué forma la abuela aprendió a leer a los 14, cómo mamá cambió de carrera a los 30, cómo el tío superó un examen a la tercera. No romances ni ocultas las dificultades. 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 niño no se esfuerza. Demasiado altas, y se desanima o busca atajos. Sintonizar las esperanzas con la edad y con la persona requiere observar mucho y comparar poco. Evita las oraciones cruzadas entre hermanos o compañeros. Cada pequeño tiene su ventana de

maduración. He visto chicos que “despiertan” académicamente a los 11 y otros a los 8. Empujar ya antes de tiempo genera rechazo. Acompañar con desafío razonable genera crecimiento.

En la práctica, traduce esperanzas en pactos medibles. “Leerás 15 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 padres 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 antes de hablar.” Es más poderoso que diez explicaciones sobre el agobio del trabajo. La reparación modela una autoestima sana, que puede reconocer fallos sin derrumbarse.

Una pareja que chillaba con frecuencia decidió crear una señal familiar para frenar las discusiones: tocarse la oreja. Parece un detalle, pero les permitió frenar y reanudar con mejores maneras. Sus hijos comenzaron a utilizar 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 docente delante del niño. 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 sufre es él. Cuando escuela y familia comparten criterios básicos, la autoestima del niño se estabiliza porque entiende qué se espera y por qué.

No siempre y en todo momento podrás escoger al profesor. Sí puedes seleccionar tu actitud. En un caso, una madre estimaba que el docente era demasiado rígido. En sitio de contradecirlo frente al pequeño, elaboramos una rutina en casa para practicar tareas con pausas cronometradas y descansos activos. El enseñante aceptó ajustar la carga. El niño 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 incesante entre hermanos gasta la autoestima de todos. Cada logro se percibe como competición. Cambia el foco: festeja lo que cada uno aporta y promueve el elogio horizontal. Solicita que reconozcan al otro con frases concretas. “Me gustó de qué manera me ayudaste con la tarea.” Al principio suena forzado, pronto se vuelve hábito.

En una familia con tres hijos, instituyeron el “minuto de gratitud” ya antes de cenar. Cada uno de ellos 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 fortalecen la autoestima:

- Hablar al pequeño con descripciones específicas de lo que hace bien y de lo que puede prosperar.
- Ofrecer responsabilidades reales en casa, proporcionales a su edad.
- Reservar diez a 15 minutos de tiempo singular sin pantallas, todos los días o cuando menos 4 días por semana.

- Aplicar consecuencias relacionadas y ensayar conductas o opciones alternativas en frío.
- Modelar la regulación emocional y reparar con excusas claras cuando toca.

Guía breve para instantes de berrinche:

- Parar primero la acción, no el sentimiento. “No te dejo pegar. Estoy contigo.”
- Bajar la intensidad del ambiente: menos ruido, 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 esperada.

## **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 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?”. En ocasiones el motor de un pequeño no es la nota, es el interés por de qué manera funciona una cosa. Aprovecha esa llave.

En una escuela, un grupo de alumnos creó una estación meteorológica casera con materiales económicos. No todos resaltaban en ciencias. Sin embargo, todos tenían un rol: medir, anotar, presentar. La mezcla de labor específica y colaboración levantó la confianza de pequeños que suelen quedarse al lado.

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

Un pequeño cansado es un niño irritable. Un niño con hambre es un pequeño con poca paciencia. No hay truco de crianza que sustituya 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 turismo, seguramente falte descanso. La rutina previa 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 variedad y estructura en horarios, y deja que el niño decida cuánto comer de lo ofrecido. Forzar acostumbra a generar rechazo, y a veces deriva en batallas que desgastan el entorno familiar. Comer juntos múltiples veces a la semana, sin T.V., ayuda a que todo lo demás vaya mejor.

## **Cuando hay señales de alerta**

Hay situaciones que requieren ayuda profesional. Si tu hijo evita de forma sistemática actividades por miedo al fallo, si su discurso sobre sí mismo es persistentemente negativo, si aparecen regresiones notables o explosiones desmedidas durante más de varias semanas, consulta. Solicitar ayuda no te transforma en “mal padre”. Al revés, es una resolución de cuidado. En ocasiones es suficiente con unas sesiones para ajustar estrategias y desactivar ciclos perjudiciales.

También es conveniente ojo con el perfeccionismo. Acostumbra a disfrazarse de “buen rendimiento”, mas por dentro corroe. Un niño que se derrumba por una B cuando esperaba una A no precisa más demanda, precisa

flexibilidad cognitiva. Trabajar con oraciones 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 pequeño no es su peor instante. Cámbialas por descripciones de impacto y expectativa. “Cuando no avisas y llegas tarde, me preocupo. Necesito que mandes un mensaje.” No dulcifica la situación, la orienta. Recuerda que el propósito de estos consejos para ser buenos padres no es ganar una discusión, es formar criterio.

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

## Cerrar el círculo: presencia y rumbo

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

Aplica tips para enseñar bien a un hijo como herramientas, no como dogmas. Amolda, prueba, observa. Comparte lo que marcha con otros padres y escucha sus trucos para educar 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 esencial no es no fallar, sino más bien volver a procurarlo, juntos.