

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 edifica con pequeñas decisiones cada día, con la paciencia para reiterar límites y el oído atento para escuchar lo que no afirman con palabras. La autoestima se teje en ese terreno: en de qué forma miramos, de qué forma corregimos y de qué manera festejamos los avances, incluso los prudentes. A lo largo de 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 modas, y para sostener su autoconfianza sin inflarla ni pincharla.

La voz que se queda por dentro

La forma en que hablamos con los niños se convierte en su voz interior. No es una metáfora bonita, es un hecho perceptible. El niño que escucha “te confundes, mas puedes aprender” intenta 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 oración sencilla: “Esto te está costando ahora, y está bien que cueste. Vamos por partes.” Al cabo de un par de semanas, Mateo seguía luchando con las divisiones, pero ya no se insultaba. La autoestima no es meditar “soy el mejor”, es pensar “soy capaz de aprender”.

Para transformar 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 escoger mejor la próxima vez.

Vínculo y límites: las dos columnas

Hay dos pilares que sostienen a un hijo: el vínculo y los límites. Si falla uno, todo tiembla. Un vínculo cálido y disponible sin límites claros produce pequeños cautivadores 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 instante 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 forma de aplicarlo. Un padre que chillaba para parar la agresión, con la mandíbula apretada, encendía más la escena. Cuando probó acercarse, mantener suavemente los brazos del niño 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 importante que ganar en el minuto uno es construir un patrón que el pequeño pueda anticipar.

La disciplina que enseña, no humilla

La palabra disciplina viene de discípulo. Educar 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 gritar a un amigo para ensayar de qué manera pedir turno sí tiene sentido.

Una pauta que marcha 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. ¿De qué forma pasas si alguien está delante?” Dos o tres reiteraciones valen más que diez minutos de regaño. Este método preserva 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 concretos que resultados grandilocuentes. “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 esfuerzo.

También es conveniente ajustar el elogio al punto de partida. 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 toda su habitación, el mensaje pierde valor. La gradación importa.

La autonomía se practica, no se predica

Queremos que sean autónomos, pero en ocasiones les anudamos los cordones hasta los 9 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 cinco minutos más. Déjale resolver un inconveniente con un compañero ya antes de llamar al maestro, salvo que haya peligro. Permite 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 doce puede cocinar una receta sencilla 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 un par de 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 normas, bien elegidas 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 solicitas 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 3 o 4 normas de la casa y colgarlas a la vista. No como un edicto, sino como un acuerdo. Comprobarlas cada cierto tiempo evita que se conviertan 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 ambiente. Ni son el oponente ni una niñera infalible. El problema 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 a solas con vídeos de contenido impredecible ya antes de dormir.

En familias que asesoro, funciona mejor meditar en ventanas de conexión en vez de limitaciones absolutas. Por ejemplo, una franja de cuarenta y cinco a sesenta 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 ambiente cambia. Los niños aprenden más de lo que ven que de lo que oyen.

Cuando el carácter es intenso

No todos y cada uno de los pequeños responden igual a 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. Adelanta 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 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 deambular las rutinas de forma exitosa, no cuando dejó de quejarse.

La regulación sensible se modela

<https://somospapis.com/>

No puedes pedir calma con voz colérica. Instruir bien demanda mirar de qué manera nos regulamos los adultos. Un truco que enseñó es contar en voz baja lo que haces para calmarte, sin dramatismo. “Estoy molesta. Voy a respirar un par de veces y después charlamos.” A algunos progenitores les semeja ridículo. Luego descubren que sus hijos imitan la secuencia y la transforman en herramienta propia.

Los pequeños precisan un repertorio de opciones para gestionar emociones: respirar, pedir 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 momento de tensión. Si solo se nombran en los sermones, no se activan.

Tiempo singular que sí cuenta

Muchos progenitores repiten “no tengo tiempo” y acaban entregando migajas de atención o compensando con regalos. Diez o quince minutos diarios de tiempo especial, atento y sin distracciones, tienen un efecto desmedido en la conducta y en la autoestima. No hace falta una actividad extraordinaria, basta con seguir 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 suele progresar.

Un padre con dos trabajos hallaba imposible este espacio. Decidió hacerlo en la rutina que ya era inevitable: el camino a la escuela. Dejó de poner radio y transformó 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, también es narrativa. Saber de dónde venimos y cómo la familia encara los retos crea un suelo firme. Cuenta historias reales: cómo la abuela aprendió a leer a los 14, cómo mamá cambió de carrera a los treinta, cómo el tío superó un examen a la tercera. No romántices ni ocultes 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 capítulos, no como finales.

Expectativas que protegen

Las expectativas actúan como barandillas. Demasiado bajas, y el niño no se esmera. Demasiado altas, y se desalienta o busca atajos. Sintonizar las esperanzas con la edad y con la persona requiere observar mucho y equiparar poco. Evita las frases 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 ocho. Empujar ya antes de tiempo genera rechazo. Acompañar con desafío razonable genera crecimiento.

En la práctica, traduce expectativas en acuerdos medibles. “Leerás 15 a 20 minutos, cinco días a la semana” es más claro que “tienes que leer más”. Ajusta cada dos o tres semanas según lo que observes. Los objetivos son herramientas, no diplomas.

Reparar cuando nos equivocamos

Todos los progenitores pierden la paciencia. Lo definitivo es lo que sucede 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 charlar.” Es más poderoso que diez explicaciones sobre el estrés del trabajo. La reparación modela una autoestima sana, que puede reconocer fallos sin derrumbarse.

Una pareja que chillaba habitualmente decidió crear una señal familiar para detener las discusiones: tocarse la oreja. Parece un detalle, pero les permitió frenar y reanudar con mejores formas. 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, incluso cuando hay desacuerdos. 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 sufre es . Cuando escuela y familia comparten criterios básicos, la autoestima del niño se estabiliza pues entiende qué se espera y por qué.

No siempre podrás elegir al maestro. Sí puedes elegir tu actitud. En un caso, una madre estimaba que el docente 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 docente admitió ajustar la carga. El niño pasó de llorar a cumplir. La coalición funcionó donde el enfrentamiento 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: festeja lo que cada uno de ellos aporta y fomenta el elogio horizontal. Solicita que reconozcan al otro con oraciones concretas. “Me agradó cómo me asististe con la labor.” Al principio suena forzado, pronto se vuelve hábito.

En una familia con tres hijos, instauraron 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 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 diez a 15 minutos de tiempo especial sin pantallas, todos los días o al menos 4 días por semana.
- Aplicar consecuencias relacionadas y ensayar conductas opciones alternativas en frío.

- Modelar la regulación emocional y arreglar 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 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 30 segundos la conducta esperada.

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. Construir una maqueta, cultivar una planta, grabar un pequeño podcast, aprender a hacer pan. Los proyectos dejan 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 cómo marcha 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 cooperación levantó la confianza de niños que suelen quedarse al lado.

Cuerpo, sueño y comida: la base silenciosa

Un niño fatigado es un niño irritable. Un pequeño con apetito es un niño con poca paciencia. No hay truco de crianza que reemplace el sueño suficiente y la comida razonable. Las horas recomendadas cambian, mas la mayoría de pequeños en edad escolar precisa entre 9 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 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 ya antes.

En la mesa, no transformes cada comida en examen nutricional. Ofrece pluralidad y estructura en horarios, y deja que el niño decida cuánto comer de lo ofrecido. Forzar suele generar rechazo, y a veces deriva en batallas que erosionan 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 temor al error, si su alegato sobre sí mismo es persistentemente negativo, si aparecen regresiones notables o explotes desproporcionados a lo largo de más de múltiples semanas, consulta. Pedir ayuda no te transforma en "mal padre". Al revés, es una resolución de cuidado. A veces 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 dentro corroe. Un pequeño que se derrumba por una B cuando aguardaba una A no necesita más demanda, necesita 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 pequeño no es su peor instante. 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 el propósito de estos consejos para ser buenos progenitores no es ganar una discusión, es formar criterio.

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

Cerrar el círculo: presencia y rumbo

Si tuviera que condensar los mejores consejos para enseñar a los hijos en una oración, diría: presencia con rumbo. Presencia, porque la crianza se apoya en estar, mirar, escuchar. Rumbo, pues los límites, los hábitos y las esperanzas dan dirección. Entre ambas cosas se enciende la autoestima, no como fuego artificial, sino 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 funciona 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 importante no es no fallar, sino regresar a intentarlo, juntos.