

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 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 manera miramos, de qué forma corregimos y cómo festejamos los avances, aun 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. Acá comparto criterios y trucos para instruir a los hijos sin perderse en modas, y para mantener su autoconfianza sin inflarla ni pincharla.

La voz que se queda por dentro

La forma en que charlamos con los pequeños se convierte en su voz interior. No es una metáfora bonita, es un hecho perceptible. El pequeño 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. Decía “soy tonto”. No servían las fichas extra ni los castigos. Lo que cambió la dinámica fue una oración sencilla: “Esto te cuesta ahora, y está bien que cueste. Vamos por partes.” Tras un par de semanas, Mateo seguía combatiendo con las divisiones, mas ya no se insultaba. La autoestima no es pensar “soy el mejor”, es opinar “soy capaz de aprender”.

Para convertir esa idea en práctica, es 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 niños sienten que pueden seleccionar 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 treme. Un vínculo caluroso y libre sin límites claros produce niños cautivadores que no toleran la frustración. Límites duros sin vínculo acaban en obediencias por temor que revientan 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 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 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 [Fuente del artículo](#) construir un patrón que el niño pueda adelantar.

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, siempre 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 chillar a un amigo para ensayar de qué manera solicitar turno sí tiene sentido.

Una pauta que funciona bien es el ensayo conductual. Si el pequeño empuja para pasar primero por la puerta, en vez de un sermón eterno, se vuelve atrás y se repite la escena. “Probemos nuevamente. ¿Cómo pasas si alguien está delante?” Dos o tres reiteraciones valen más que diez minutos de regaño. Este método conserva 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 grandilocuentes. “Noté que borraste y rehiciste esa palabra sin enfadarte” aporta información que el pequeño puede reiterar. “Eres un artista” suena bonito, pero 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 lapiceros ya es un paso. Si lo haces con 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 a veces les atamos 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 5 minutos más. Déjale solucionar un inconveniente con un compañero ya antes de llamar al maestro, salvo que haya peligro. Deja que tenga pequeñas responsabilidades en casa, con expectativas 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 fácil con supervisión.

Un padre me contó que empezó a abonar 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 experimentó 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 escogidas y conocidas. Suelen 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 reglas ganan autoridad cuando los adultos las cumplen. Si pides que no se use el móvil en la mesa y lo miras en todos y cada notificación, el mensaje real ya está enviado.

Aquí ayuda un recurso práctico: redactar juntos las 3 o 4 normas de la casa y colgarlas a la vista. No como un edicto, sino como un acuerdo. Revisarlas 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 inconveniente no es solo el tiempo, sino la calidad y el momento de uso. Un juego para videoconsolas cooperativo en la sala, comentado y con límites de horario, es muy diferente 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 limitaciones absolutas. Por ejemplo, una franja de 45 a sesenta minutos después de 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 norma, el ambiente 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 temperamentos más desafiantes que prueban 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 lugar 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 y cada una de las quejas, pero bajó la intensidad. La autoestima de ese niño medró cuando empezó a sentirse capaz de deambular las rutinas de manera exitosa, no cuando dejó de lamentarse.

La regulación sensible se modela

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

Los pequeños necesitan 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 instante de tensión. Si solo se nombran en los sermones, no se activan.

Tiempo especial 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 singular, 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 pequeño siente que importa, y su comportamiento en el resto del día suele mejorar.

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, asimismo es narrativa. Saber de dónde venimos y de qué forma la familia afronta los desafíos crea un suelo firme. Cuenta historias reales: de qué manera la abuela aprendió a leer a los 14, de qué manera mamá cambió de carrera a los treinta, de qué forma el tío superó un examen a la tercera. No románticos ni escondas las contrariedades. El mensaje es “en nuestra familia las cosas cuestan y se persevera”. Esta perspectiva amortigua el impacto de los descalabros escolares o deportivos, y ayuda a situarlos como episodios, no como finales.

Expectativas que protegen

Las esperanzas actúan como barandillas. Demasiado bajas, y el pequeño no se esfuerza. Demasiado altas, y se desalienta o busca atajos. Sintonizar las expectativas 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 once y otros a los ocho. Empujar antes de tiempo genera rechazo. Acompañar con reto razonable genera crecimiento.

En la práctica, traduce esperanzas 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 según lo que observes. Los objetivos son herramientas, no diplomas.

Reparar en el momento en que nos equivocamos

Todos los progenitores 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 habitualmente decidió crear una señal familiar para frenar las discusiones: tocarse la oreja. Semeja un detalle, mas les dejó frenar y retomar 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, incluso cuando hay disconformidades. Evita criticar al enseñante delante del pequeño. 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 pequeño se estabiliza porque entiende qué se espera y por qué.

No siempre y en todo momento podrás seleccionar al profesor. Sí puedes elegir tu actitud. En un caso, una madre estimaba que el enseñante era demasiado rígido. En sitio de contradecirlo frente al pequeño, realizamos una rutina en casa para practicar labores con pausas cronometradas y descansos activos. El enseñante aceptó ajustar la carga. El pequeño pasó de sollozar a cumplir. La coalición funcionó donde el enfrentamiento 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 fomenta el elogio horizontal. Pide que reconozcan al otro con oraciones concretas. “Me agradó de qué forma 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 de ellos decía algo que valoraba del día y algo que valoraba de un hermano. Rebajó riñas, 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 concretas 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 por lo menos cuatro días a la semana.
- Aplicar consecuencias relacionadas y ensayar conductas o opciones alternativas en frío.
- Modelar la regulación emocional 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 deseabas."
- Ofrecer una vía concreta: "Golpea el cojín, respira conmigo, vamos al rincón sosegado."
- 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 completar un proyecto que importe. Edificar 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 cómo 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. No obstante, todos tenían un rol: medir, anotar, presentar. La mezcla de labor concreta y cooperación levantó la confianza de pequeños que suelen quedarse al margen.

Cuerpo, sueño y comida: la base silenciosa

Un pequeño agotado es un pequeño 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 varían, mas la mayoría de pequeños en edad escolar necesita entre 9 y once horas de sueño. Observa señales: si por la mañana está bastante difícil de despertar o cabecea en el vehículo, probablemente falte reposo. La rutina previa 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 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 erosionan el ambiente familiar. Comer juntos múltiples veces a la 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 de manera sistemática actividades por miedo al error, si su alegato sobre sí mismo es persistentemente negativo, si aparecen regresiones notables o explotes desmedidos a lo largo de más de varias semanas, consulta. Pedir ayuda no te convierte en "mal padre". Al contrario, es una resolución de cuidado. En ocasiones es suficiente con unas sesiones para ajustar estrategias y desactivar ciclos perjudiciales.

También resulta conveniente ojo con el perfeccionismo. Suele disfrazarse de “buen rendimiento”, mas por dentro corroe. Un pequeño 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, pero 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 instante. Cámbialas por descripciones de impacto y expectativa. “Cuando no informas 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 progenitores 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, 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 tuviera que condensar los mejores consejos para educar a los hijos en una oración, diría: presencia con rumbo. Presencia, por el hecho de que la crianza se apoya en estar, mirar, percibir. Rumbo, por el hecho de que los límites, los hábitos y las expectativas 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 educar bien a un hijo como herramientas, no como dogmas. Adapta, prueba, observa. Comparte lo que marcha con otros progenitores 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 lumínicos. Lo importante no es no fallar, sino más bien volver a procurarlo, juntos.