

Educar a un hijo es un trabajo de fondo. No ocurre en un fin de semana largo ni se soluciona con una frase motivadora en la nevera. Se edifica con pequeñas decisiones al día, con la paciencia para reiterar límites y el oído atento para percibir lo que no dicen con palabras. La autoestima se teje en ese terreno: en de qué manera miramos, cómo corregimos y cómo celebramos los avances, aun los discretos. A lo largo de 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 instruir a los hijos sin perderse en tendencias, y para mantener su autoconfianza sin inflarla ni pincharla.

La voz que se queda por dentro

La forma en que hablamos con los niños se transforma en su voz interior. No es una metáfora bonita, es un hecho perceptible. 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 oración sencilla: “Esto te cuesta ahora, y está bien que cueste. Vamos por partes.” Tras dos semanas, Mateo seguía luchando con las divisiones, pero ya no se insultaba. La autoestima no es pensar “soy el mejor”, es pensar “soy capaz de aprender”.

Para transformar esa idea en práctica, es 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 pequeños sienten que pueden elegir 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 encantadores que no aceptan la frustración. Límites duros sin vínculo terminan 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 inconveniente no era el límite, sino la manera de aplicarlo. Un padre que chillaba para parar la agresión, con la quijada apretada, encendía más la escena. Cuando probó acercarse, mantener suavemente los brazos del niño 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 pequeño pueda anticipar.

La disciplina que enseña, no humilla

La palabra disciplina viene de discípulo. Enseñar con disciplina es ayudar a aprender, no a temer. Las consecuencias pueden ser útiles, toda vez que sean relacionadas, proporcionales y explicadas. Eliminar la bicicleta 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 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 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 pequeños advierten la falsedad como un radar. Si todo es “genial”, nada lo es. Es preferible elogiar 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, pero 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 lápices 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 tolerar el desorden. Cuando aprendemos a montar en bicicleta, 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, a menos que haya riesgo. Deja 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 sencilla con supervisión.

Un padre me contó que empezó a pagar a su hija de trece 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 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. 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 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 tres o cuatro normas de la casa y colgarlas a la vista. No como un edicto, sino como un pacto. Comprobarlas 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 enemigo ni una niñera infalible. El problema no es solo el tiempo, sino más bien la calidad y el momento de uso. Un juego cooperativo en la sala, comentado y con límites de horario, es muy diferente a dos horas a solas con vídeos de contenido impredecible ya antes de dormir.

En familias que asesoro, marcha mejor meditar en ventanas de conexión en vez de limitaciones absolutas. Por poner un ejemplo, una franja de 45 a sesenta minutos después de deberes y merienda, sin pantallas en dormitorios ni durante 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 caracteres más desafiantes que prueban la paciencia. Con ellos, las escaladas emocionales 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 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 eliminó todas y cada una de las quejas, mas bajó la intensidad. La autoestima de ese pequeño medró cuando comenzó a sentirse capaz de transitar las rutinas de forma exitosa, no cuando dejó de quejarse.

La regulación sensible se modela

No puedes solicitar calma con voz furiosa. Educar bien demanda mirar de qué forma nos regulamos los adultos. Un truco que enseño es contar en voz baja lo que haces para aliviarte, sin dramatismo. “Estoy molesta. Voy a respirar dos veces y después hablamos.” A algunos progenitores les semeja absurdo. Entonces descubren que sus hijos imitan la secuencia y la convierten en herramienta propia.

Los pequeños necesitan 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 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 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 excepcional, basta con continuar 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 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 12 minutos de recorrido 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, asimismo es narrativa. Saber de dónde venimos y de qué manera la familia afronta los retos crea un suelo [guías para padres y madres](#) firme. Cuenta historias reales: de qué forma la abuela aprendió a leer a los catorce, de qué forma mamá cambió de carrera a los 30, de qué forma el tío superó un examen a la tercera. No romances 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 ubicarlos como episodios, no como finales.

Expectativas que protegen

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

En la práctica, traduce expectativas en pactos medibles. “Leerás 15 a 20 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 cuando nos equivocamos

Todos los progenitores pierden la paciencia. Lo decisivo es lo que ocurre después. Pedir 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 derrumbarse.

Una pareja que chillaba con frecuencia decidió crear una señal familiar para frenar las discusiones: tocarse la oreja. Parece un detalle, mas les dejó 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 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 porque comprende qué se espera y por qué.

No siempre y en todo momento podrás seleccionar al maestro. Sí puedes escoger tu actitud. En un caso, una madre consideraba que el docente era demasiado rígido. En sitio de contradecirlo frente al pequeño, elaboramos una rutina en casa para practicar labores con pausas cronometradas y descansos activos. El docente aceptó ajustar la carga. El pequeño pasó de llorar 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 fomenta el elogio horizontal. Solicita que reconozcan al otro con frases específicas. “Me agradó cómo me asististe con la tarea.” Al principio suena forzado, pronto se vuelve hábito.

En una familia con 3 hijos, instauraron el “minuto de gratitud” antes de cenar. Cada uno afirmaba 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 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 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 por el hecho de que no salió como querías."
- Ofrecer una vía concreta: "Golpea el cojín, respira conmigo, vamos al rincón apacible."
- 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 llenar un proyecto que importe. Edificar 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 pequeño no es la nota, es el interés por de qué forma marcha una cosa. Aprovecha esa llave.

En una escuela, un conjunto de pupilos creó una estación meteorológica casera con materiales económicos. No todos destacaban en ciencias. No obstante, todos tenían un rol: medir, anotar, presentar. La mezcla de tarea concreta y cooperación levantó la confianza de pequeños que suelen quedarse al margen.

Cuerpo, sueño y comida: la base silenciosa

Un niño cansado es un pequeño irritable. Un niño 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, pero la mayoría de pequeños en edad escolar necesita entre nueve y once horas de sueño. Observa señales: si por la mañana está difícil de despertar o cabecea en el vehículo, seguramente falte descanso. La rutina previa al sueño sin pantallas, con un ritual predecible, baja la agitación. Un baño tibio, un cuento breve, una luz sutil. 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 niño decida cuánto comer de lo ofrecido. Forzar acostumbra a generar rechazo, y en ocasiones deriva en batallas que desgastan 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 temor al fallo, si su alegato sobre sí mismo es persistentemente negativo, si aparecen regresiones notables o explosiones desproporcionadas durante más de múltiples semanas, consulta. Solicitar ayuda no te transforma en "mal padre". Al revés, es una resolución de cuidado. A veces es suficiente con unas sesiones para ajustar estrategias y desactivar ciclos dañinos.

También conviene ojo con el perfeccionismo. Suele disfrazarse de "buen rendimiento", pero por la parte interior corroe. Un pequeño que se derrumba por una B cuando aguardaba una A no necesita más exigencia, 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 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 progenitores no es ganar una discusión, es formar criterio.

Del mismo modo, resulta conveniente observar 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 educar a los hijos en una oración, diría: presencia con rumbo. Presencia, porque la crianza se apoya en estar, mirar, escuchar. 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 como una brasa firme que calienta el carácter.

Aplica consejos para educar 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 luminosos. Lo esencial no es no fallar, sino más bien regresar a intentarlo, juntos.