

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 diarias, con la paciencia para reiterar límites y el oído atento para escuchar lo que no dicen con palabras. La autoestima se teje en ese terreno: en cómo miramos, de qué manera corregimos y cómo festejamos los avances, aun los reservados. Durante 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 enseñar 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 niños se convierte en su voz interior. No es una metáfora bonita, es un hecho perceptible. El pequeño que escucha “te confundes, mas 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 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.” Tras dos semanas, Mateo proseguía luchando con las divisiones, mas ya no se insultaba. La autoestima no es pensar “soy el mejor”, es pensar “soy capaz de aprender”.

Para convertir esa idea en práctica, conviene 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 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 treme. Un vínculo cálido y libre sin límites claros produce niños encantadores que no toleran la frustración. Límites duros sin vínculo terminan en obediencias por temor que estallan en la adolescencia. El equilibrio no es simétrico, es sensible al instante y al carácter 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 quijada apretada, encendía más la escena. Cuando probó acercarse, sostener suavemente los brazos del niño y decir con voz firme, no alta, “te asisto a parar, no permito 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 niño pueda adelantar.

La disciplina que enseña, no humilla

La palabra disciplina viene de acólito. Educar con disciplina es ayudar a aprender, no a temer. Las consecuencias pueden ser útiles, siempre y cuando 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 cómo solicitar turno sí tiene sentido.

Una pauta que funciona bien es el ensayo conductual. Si el niño empuja para pasar [consejos para madres y padres](#) primero por la puerta, en vez de un sermón eterno, se vuelve atrás y se repite la escena. “Probemos nuevamente. ¿De qué forma pasas si alguien está delante?” Dos o tres repeticiones 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 pequeños detectan 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 reiterar. “Eres un artista” suena bonito, mas no orienta el ahínco.

También conviene ajustar el elogio al punto de inicio. Si a tu hija le cuesta el orden, celebrar que guardó sus lapiceros 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 en ocasiones 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 anterior, aunque tardes 5 minutos más. Déjale solucionar un inconveniente con un compañero ya antes de llamar al profesor, salvo que haya peligro. Deja que tenga pequeñas responsabilidades en casa, con expectativas acordes a su edad. Un pequeño 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 13 años una mensualidad modesta para gastos menores. Cometió fallos las primeras un par de semanas, se quedó sin dinero por adquirir chuches, y ensayó el valor de planear. Aprendió más sobre administración 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 solicitas que no se use el móvil en la mesa y tú lo miras en cada notificación, el mensaje real ya está mandado.

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 más bien como un pacto. 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 parte del entorno. Ni son el contrincante ni una niñera infalible. El problema 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 meditar en ventanas de conexión en vez de restricciones absolutas. Por servirnos de un ejemplo, una franja de cuarenta y cinco a 60 minutos después de deberes y merienda, sin pantallas en dormitorios ni a lo largo de comidas, y con un día por semana libre de dispositivos para todos, adultos incluidos. Cuando el adulto se incluye en la norma, el entorno 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 exactamente las mismas técnicas. Hay temperamentos 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 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 quejas, pero bajó la intensidad. La autoestima de ese pequeño medró cuando comenzó a sentirse capaz de deambular las rutinas exitosamente, no cuando dejó de quejarse.

La regulación sensible se modela

No puedes solicitar calma con voz furiosa. Educar bien exige mirar cómo nos regulamos los adultos. Un truco que enseño es narrar en voz baja lo que haces para calmarte, sin dramatismo. “Estoy molesta. Respiraré un par de veces y después hablamos.” A ciertos padres les parece ridículo. Luego descubren que sus hijos imitan la secuencia y la convierten en herramienta propia.

Los niños 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 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 singular, atento y sin distracciones, tienen un efecto desproporcionado en la conducta y en la autoestima. No hace falta una actividad extraordinaria, 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 progresar.

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 doce minutos de recorrido en su tiempo singular. En un mes, el vínculo se apreció. 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 forma la familia encara los retos crea un suelo firme. Cuenta historias reales: cómo la abuela aprendió a leer a los 14, de qué manera mamá cambió de carrera a los treinta, de qué manera el tío superó un examen a la tercera. No románticos ni ocultes 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 situarlos 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 desalienta o busca atajos. Sintonizar las esperanzas con la edad y con la persona requiere observar mucho y equiparar poco. Evita las oraciones 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 ocho. Empujar ya antes de tiempo genera rechazo. Acompañar con desafío razonable genera crecimiento.

En la práctica, traduce expectativas en acuerdos 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 padres 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 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 habitualmente decidió crear una señal familiar para pausar las discusiones: tocarse la oreja. Parece un detalle, mas les dejó frenar y reanudar con mejores formas. 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, incluso cuando hay disconformidades. Evita criticar al enseñante 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 padece es . Cuando escuela y familia comparten criterios básicos, la autoestima del niño se estabiliza por el hecho de que comprende qué se espera y por qué.

No siempre y en toda circunstancia podrás elegir al maestro. Sí puedes elegir tu actitud. En un caso, una madre consideraba que el docente era demasiado rígido. En sitio de contradecirlo frente al niño, realizamos una rutina en casa para practicar tareas con pausas cronometradas y descansos activos. El docente admitió 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 incesante entre hermanos gasta la autoestima de todos. Cada logro se percibe como competición. Cambia el foco: celebra lo que cada uno de ellos aporta y promueve el elogio horizontal. Pide que reconozcan al otro con oraciones concretas. “Me agradó de qué forma me ayudaste con la labor.” Al principio suena forzado, pronto se vuelve hábito.

En una familia con 3 hijos, instauraron el “minuto de gratitud” ya 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 cinco hábitos que robustecen la autoestima:

- Hablar al pequeño con descripciones concretas de lo que hace bien y de lo que puede progresar.

- Ofrecer responsabilidades reales en casa, proporcionales a su edad.
- Reservar 10 a 15 minutos de tiempo singular sin pantallas, todos y cada uno de los días o por lo menos cuatro días a la 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 instantes de berrinche:

- Parar primero la acción, no el sentimiento. "No te dejo pegar. Estoy contigo."
- Bajar la intensidad del ambiente: menos estruendos, menos ojos encima, menos palabras.
- Validar y nombrar: "Estás frustrado porque no salió como querías."
- Ofrecer una vía concreta: "Golpea el cojín, respira conmigo, vamos al rincón sosegado."
- 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 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 pequeño no es la nota, es el interés por cómo funciona una cosa. Aprovecha esa llave.

En una escuela, un conjunto de alumnos 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 labor concreta y cooperación levantó la confianza de niños que acostumbran a quedarse al margen.

Cuerpo, sueño y comida: la base silenciosa

Un niño fatigado es un niño irritable. Un niño con apetito es un pequeño con poca paciencia. No hay truco de crianza que sustituya el sueño suficiente y el alimento razonable. Las horas recomendadas varían, mas la mayor parte de niños en edad escolar precisa entre nueve y once horas de sueño. Observa señales: si por la mañana está difícil de despertar o cabecea en el coche, 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 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 en ocasiones deriva en batallas que erosionan el entorno 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 error, si su alegato sobre sí mismo es persistentemente negativo, si aparecen regresiones notables o explotes desproporcionados durante más de múltiples semanas, consulta. Solicitar ayuda no te transforma en "mal padre". Al contrario, es una resolución de cuidado. A veces 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”, pero por dentro corroe. Un pequeño que se derrumba por una B cuando esperaba una A no necesita más demanda, necesita flexibilidad cognitiva. Trabajar con frases opciones alternativas, como “prefiero que salga perfecto, mas puedo convivir con lo suficiente”, libera mucha presión.

Palabras que dejan marca

Hay expresiones que es 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 objetivo 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, pero si se usan 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 educar a los hijos en una oración, diría: presencia con rumbo. Presencia, porque la crianza se apoya en estar, mirar, oír. 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 consejos para instruir 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 hallazgos luminosos. Lo importante no es no fallar, sino más bien regresar a procurarlo, juntos.