

Educar a un hijo es un trabajo de fondo. No ocurre en un fin de semana largo ni se resuelve 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 escuchar lo que no afirman con palabras. La autoestima se teje en ese terreno: en de qué forma miramos, cómo corregimos y de qué forma celebramos los avances, aun los reservados. 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 enseñar 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 charlamos con los pequeños se transforma en su voz interior. No es una metáfora bonita, es un hecho perceptible. El niño que escucha “te equivocas, mas puedes aprender” intenta 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 dinámica 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 pensar “soy el mejor”, es creer “soy capaz de aprender”.

Para transformar 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 robustece 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 tiembla. Un vínculo cálido y libre sin límites claros genera pequeños encantadores 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 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 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 pequeño y decir con voz firme, no alta, “te asisto a parar, no dejas 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 anticipar.

La disciplina que enseña, no humilla

La palabra disciplina viene de acólito. Enseñar con disciplina es ayudar 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 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 lugar de un sermón eterno, se vuelve atrás y se repite la escena. “Probemos de nuevo. ¿Cómo pasas si alguien está delante?” Dos o 3 reiteraciones valen más que diez minutos de regaño. Este procedimiento conserva la autoestima porque 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 altilocuentes. “Noté que borraste y rehiciste esa palabra sin enfadarte” aporta información que el pequeño puede reiterar. “Eres un artista” suena bonito, mas no orienta el ahínco.

También resulta 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 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 a veces les anudamos los cordones hasta los nueve 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 anterior, aunque tardes cinco minutos más. Déjale solucionar un inconveniente con un compañero ya antes de llamar al profesor, salvo que haya riesgo. 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 12 puede cocinar una receta fácil 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 dos semanas, se quedó sin dinero por adquirir chuches, y ensayó el valor de planificar. 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 reglas, 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 reglas 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 mandado.

Aquí ayuda un recurso práctico: redactar juntos las tres o 4 normas de la casa y colgarlas a la vista. No como un edicto, sino como un pacto. Comprobarlas 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 satanizar 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 juego cooperativo en la sala, comentado y con límites de horario, es muy distinto a dos horas en solitario con vídeos de contenido impredecible antes de dormir.

En familias que asesoro, funciona mejor meditar en ventanas de conexión en vez de limitaciones absolutas. Por poner un ejemplo, una franja de 45 a sesenta minutos tras 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 entorno 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 emocionales son usuales. 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 eliminó todas y cada una de las protestas, pero bajó la intensidad. La autoestima de ese niño creció cuando comenzó a sentirse capaz de deambular las rutinas de forma exitosa, no cuando dejó de lamentarse.

La regulación sensible se modela

No puedes pedir calma con voz colérica. Instruir 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. Respiraré dos veces y después charlamos." A ciertos padres les parece ridículo. Luego descubren que sus hijos imitan la secuencia y la transforman en herramienta propia.

Los pequeños precisan 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 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 terminan entregando migajas de atención o compensando con regalos. Diez o quince minutos diarios de tiempo especial, atento y sin distracciones, tienen un efecto desproporcionado en la conducta y en la autoestima. No hace falta una actividad excepcional, es suficiente 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 [consejos para madres y padres en cada etapa de la familia](#) 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. 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 de qué forma la familia encara los retos crea un suelo firme. Cuenta historias reales: de qué manera 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 escondas 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 esperanzas actúan como barandillas. Demasiado bajas, y el niño no se esmera. 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 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 ya antes de tiempo produce rechazo. Acompañar con reto razonable produce desarrollo.

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 3 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 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 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 frenar las discusiones: tocarse la oreja. Parece un detalle, pero les permitió frenar y retomar con mejores formas. Sus hijos empezaron 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 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 sufre es él. Cuando escuela y familia comparten criterios básicos, la autoestima del pequeño se estabiliza pues comprende qué se espera y por qué.

No siempre y en toda circunstancia vas a poder seleccionar al maestro. Sí puedes seleccionar tu actitud. En un caso, una madre estimaba que el enseñante era demasiado recio. En sitio de contradecirlo frente al niño, realizamos una rutina en casa para practicar labores con pausas cronometradas y descansos activos. El enseñante admitió ajustar la carga. El niño pasó de sollozar a cumplir. La alianza 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: celebra lo que cada uno de ellos aporta y fomenta el elogio horizontal. Solicita que reconozcan al otro con oraciones concretas. “Me gustó cómo me ayudaste con la labor.” Al principio suena forzado, pronto se vuelve hábito.

En una familia con 3 hijos, instauraron el “minuto de gratitud” antes de cenar. Cada uno de ellos afirmaba 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 cinco hábitos que robustecen la autoestima:

- Hablar al pequeño con descripciones específicas de lo que hace bien y de lo que puede progresar.
- Ofrecer responsabilidades reales en casa, proporcionales a su edad.

- Reservar diez a 15 minutos de tiempo especial sin pantallas, todos y cada uno de los días o al menos 4 días a la semana.
- Aplicar consecuencias relacionadas y ensayar conductas o opciones alternativas en frío.
- Modelar la regulación sensible y reparar 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 pues no salió como deseabas."
- Ofrecer una vía concreta: "Golpea el cojín, respira conmigo, vamos al rincón apacible."
- Cerrar con un miniensayo: cuando se calme, practicar en 30 segundos la conducta aguardada.

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?". En ocasiones el motor de un pequeño no es la nota, es el interés por de qué manera marcha 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. Sin embargo, todos tenían un rol: medir, anotar, presentar. La mezcla de tarea específica y cooperación levantó la confianza de pequeños que acostumbran a quedarse al margen.

Cuerpo, sueño y comida: la base silenciosa

Un pequeño cansado 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 el alimento razonable. Las horas recomendadas varían, pero la mayoría de niños en edad escolar necesita entre 9 y 11 horas de sueño. Observa señales: si por la mañana está bastante difícil de despertar o cabecea en el vehículo, probablemente falte descanso. La rutina anterior al sueño sin pantallas, con un ritual predecible, baja la agitación. Un baño templado, 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 suele generar rechazo, y a veces deriva en batallas que erosionan el entorno familiar. Comer juntos múltiples veces por 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 manera sistemática actividades por miedo al error, si su alegato sobre sí mismo es persistentemente negativo, si aparecen regresiones notables o explosiones desproporcionadas a lo largo de más de varias 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”, mas por la parte interior corroe. Un pequeño que se derrumba por una B cuando aguardaba 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 conviene desterrar: “me decepcionas”, “no sirves”, “eres un desastre”. No solo hieren, son falsas. Un niño no es su peor momento. 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 tuviese 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, oír. Rumbo, porque los límites, los hábitos y las esperanzas 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 enseñar bien a un hijo como herramientas, no como dogmas. Adapta, prueba, observa. Comparte lo que funciona con otros progenitores 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 descubrimientos lumínicos. Lo esencial no es no fallar, sino más bien volver a procurarlo, juntos.