

Educar a [consejos para madres y padres en cada etapa de la familia](#) 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 construye con pequeñas decisiones al día, con la paciencia para repetir 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 de qué forma celebramos los avances, incluso los reservados. A lo largo de más de diez años de acompañar a familias, he visto patrones que se repiten y otros que conviene 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 pequeños se convierte en su voz interior. No es una metáfora bonita, es un hecho observable. 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 ocho 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 está costando ahora, y está bien que cueste. Vamos por partes.” Tras dos semanas, Mateo proseguía luchando con las divisiones, pero ya no se insultaba. La autoestima no es meditar “soy el mejor”, es opinar “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 robustece cuando los pequeños 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 tiembla. Un vínculo cálido y disponible sin límites claros produce niños encantadores que no aceptan 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 inconveniente no era el límite, sino la manera 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 pequeño y decir con voz firme, no alta, “te ayudo a parar, no permito 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 niño pueda adelantar.

La disciplina que enseña, no humilla

La palabra disciplina viene de acólito. Instruir con disciplina es ayudar a aprender, no a temer. Las consecuencias pueden ser útiles, toda vez que sean relacionadas, proporcionales y explicadas. Quitar la bicicleta por hablar fuerte en la mesa es una consecuencia desconectada, que confunde. Interrumpir el juego por chillar 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 lugar de un sermón eterno, se vuelve atrás y se repite la escena. “Probemos nuevamente. ¿De qué forma pasas si alguien está delante?” Dos o 3 reiteraciones valen más que diez minutos de regaño. Este procedimiento conserva la autoestima por el hecho de que 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 altilocuentes. “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 inicio. Si a tu hija le cuesta el orden, celebrar que guardó sus lápices ya es un paso. Si lo haces con exactamente 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 en ocasiones 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, si bien tardes cinco minutos más. Déjale resolver un problema 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 seis puede emparejar calcetines, uno de diez puede poner la mesa, uno de doce puede cocinar una receta fácil con supervisión.

Un padre me contó que empezó a pagar a su hija de trece años una mensualidad modesta para gastos menores. Cometió errores las primeras un par de semanas, se quedó sin dinero por adquirir chuches, y experimentó 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 escogidas y conocidas. Suelen 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 pides que no se use el móvil en la mesa y lo miras en cada notificación, el mensaje real ya está enviado.

Aquí ayuda un recurso práctico: escribir juntos las 3 o cuatro reglas 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 parte del entorno. Ni son el enemigo ni una niñera infalible. El inconveniente no es solo el tiempo, sino más bien la calidad y el instante 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, marcha mejor pensar en ventanas de conexión en vez de limitaciones absolutas. Por ejemplo, una franja de 45 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 regla, el entorno cambia. Los pequeños 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 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 pide la próxima.

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 las protestas, pero bajó la intensidad. La autoestima de ese niño medró cuando comenzó a sentirse capaz de transitar las rutinas exitosamente, no cuando dejó de quejarse.

La regulación emocional se modela

No puedes solicitar calma con voz colérica. Educar bien exige mirar cómo nos regulamos los adultos. Un truco que enseño es contar en voz baja lo que haces para aliviarte, sin dramatismo. “Estoy molesta. Respiraré dos veces y después charlamos.” A ciertos progenitores les parece ridículo. Entonces 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 alternativas están practicadas en calma, aparecen en el momento de tensión. Si solo se nombran en los sermones, no se activan.

Tiempo especial que sí cuenta

Muchos padres repiten “no tengo tiempo” y acaban entregando migajas de atención o compensando con regalos. Diez o 15 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 extraordinaria, es suficiente con seguir 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 pequeño siente que importa, y su comportamiento en el resto del día acostumbra a 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 recorrido en su tiempo especial. 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, también es narrativa. Saber de dónde venimos y cómo la familia afronta los desafíos crea un suelo firme. Cuenta historias reales: cómo la abuela aprendió a leer a los catorce, cómo mamá cambió de carrera a los treinta, de qué manera 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 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 expectativas con la edad y con la persona requiere observar mucho y cotejar poco. Evita las oraciones 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 genera rechazo. Acompañar con desafío razonable produce 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 progenitores pierden la paciencia. Lo definitivo 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 antes de charlar.” Es más poderoso que diez explicaciones sobre el agobio 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 reanudar con mejores maneras. Sus hijos empezaron a usar 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. 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 comprende qué se espera y por qué.

No siempre y en toda circunstancia vas a poder seleccionar al profesor. Sí puedes escoger tu actitud. En un caso, una madre estimaba que el enseñante era demasiado rígido. En sitio de contradecirlo frente al niño, elaboramos una rutina en casa para practicar labores con pausas cronometradas y descansos activos. El docente admitió ajustar la carga. El pequeño 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: celebra lo que cada uno de ellos aporta y fomenta el elogio horizontal. Solicita que reconozcan al otro con frases específicas. “Me agradó de qué manera me ayudaste con la labor.” Al principio suena forzado, pronto se vuelve hábito.

En una familia con tres hijos, instauraron el “minuto de gratitud” ya antes de cenar. Cada uno 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 cinco hábitos que robustecen 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 10 a 15 minutos de tiempo especial sin pantallas, todos y cada uno de los días o por lo menos 4 días a la semana.
- Aplicar consecuencias relacionadas y ensayar conductas alternativas en frío.
- Modelar la regulación emocional y arreglar con excusas claras cuando toca.

- Parar primero la acción, no el sentimiento. “No te dejo 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 tranquilo.”
- 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 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 de qué manera funciona una cosa. Aprovecha esa llave.

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

Cuerpo, sueño y comida: la base silenciosa

Un pequeño cansado es un pequeño irritable. Un niño con apetito es un niño con poca paciencia. No hay truco de crianza que reemplace el sueño suficiente y el alimento razonable. Las horas recomendadas varían, mas la mayor parte de pequeños en edad escolar necesita entre nueve y 11 horas de sueño. Observa señales: si por la mañana está bastante difícil de despertar o cabecea en el coche, probablemente falte descanso. La rutina anterior 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 variedad y estructura en horarios, y deja que el niño decida cuánto comer de lo ofrecido. Forzar suele producir rechazo, y en ocasiones deriva en batallas que erosionan el ambiente 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 forma sistemática actividades por miedo al error, si su alegato sobre sí mismo es persistentemente negativo, si aparecen regresiones notables o explosiones desmedidas durante más de varias semanas, consulta. Solicitar ayuda no te convierte en “mal padre”. Al revés, es una decisión de cuidado. A veces basta con unas sesiones para ajustar estrategias y desactivar ciclos dañinos.

También conviene ojo con el perfeccionismo. Acostumbra a disfrazarse de “buen rendimiento”, mas por la parte interior corroe. Un pequeño que se desmorona por una B cuando esperaba una A no necesita más demanda, necesita flexibilidad cognitiva. Trabajar con oraciones alternativas, como “prefiero que salga perfecto, mas 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 avisas 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 padres 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 utilizan 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 frase, diría: presencia con rumbo. Presencia, porque la crianza se apoya en estar, mirar, oír. Rumbo, pues los límites, los hábitos y las esperanzas dan dirección. Entre ambas cosas se enciende la autoestima, no como fuego artificial, sino más bien 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 progenitores y escucha sus trucos para instruir 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 luminosos. Lo esencial no es no fallar, sino más bien volver a procurarlo, juntos.