

#ODIO

Guión de 5 respuestas: cuando tu hijo se habla con crueldad

Qué NO decir · Qué SÍ decir · Autocompasión activa

Cinco respuestas concretas para cuando tu hijo se habla con crueldad — con lo que NO decir, lo que SÍ decir y cómo sembrar la autocompasión activa.

1 · Falla en algo frente a otros

✗ NO DECIR

"No es para tanto, a todos les pasa"

Minimizar la vergüenza no la borra — la entierra. El niño aprende que sus emociones son una carga que debe esconder.

✓ SÍ DECIR

"Veo que eso te dio mucha vergüenza. Eso le pasa a cualquier persona valiente que lo intenta."

▣ AUTOCOMPASIÓN ACTIVA

Pregúntale: '¿Qué le dirías a un amigo si le hubiera pasado lo mismo?' Ese cambio de perspectiva le enseña a hablarse como hablaría a alguien que quiere.

2 · Se equivoca a solas

✗ NO DECIR

"¡Pero cómo puedes hacer eso! / Deberías saber esto ya"

El 'deberías' instala la idea de que el error prueba algo sobre su valor. No que simplemente se equivocó.

✓ SÍ DECIR

"Te equivocaste. Eso es información, no condena. ¿Qué aprendiste?"

▣ AUTOCOMPASIÓN ACTIVA

Enséñale el mantra estoico: 'Me equivoqué. Eso no me hace malo/a. Me hace humano/a.' Repetirlo en voz alta normaliza el error.

3 · Se compara con un compañero

✗ NO DECIR

"Él es mejor que tú porque se esfuerza más"

La comparación directa instala una jerarquía: hay un ganador y un perdedor. Tu hijo queda ubicado en el rol inferior.

✓ SÍ DECIR

"No te comparo con nadie. Lo que me importa es cómo avanzas tú respecto a ti mismo."

▣ AUTOCOMPASIÓN ACTIVA

Usa la pregunta: '¿Hay algo que él hace que tú también quieras aprender?' Convierte la envidia en admiración activa.

4 · No logra algo que intenta

✗ NO DECIR

"Si sigieras practicando más, ya lo habrías logrado"

Aunque sea verdad, ese mensaje dice 'el problema eres tú'. No le da herramientas — le da culpa.

✓ SÍ DECIR

"Esto todavía no te sale. Eso no significa que no pueda salirte. Significa que todavía no."

▣ AUTOCOMPASIÓN ACTIVA

Ayúdalo a separar el intento del resultado: '¿Qué parte sí pudiste hacer hoy que antes no podías?' Eso construye el puente hacia el progreso.

5 · Alguien lo llama tonto o torpe

✗ NO DECIR

"No le hagas caso, él es quien está mal"

Descarta la emoción. El niño ya siente el golpe — ignorarlo no lo sana, lo deja solo con la herida.

✓ SÍ DECIR

"Eso dolió, ¿verdad? Las palabras de alguien sobre ti no te definen. Tú sabes quién eres."

▣ AUTOCOMPASIÓN ACTIVA

Practica juntos la frase: 'Lo que tú piensas de mí es tu opinión. Yo sé quién soy.' Dicha en voz alta, varias veces, se convierte en un escudo real.



¿QUIERES PROFUNDIZAR?

Este recurso es solo una muestra de las herramientas del libro *El Pequeño Estoico*. Cuentos y actividades que enseñan a los niños a ser fuertes, tranquilos y sabios. Filosofía estoica, inteligencia emocional y crianza consciente para niños de 5 a 12 años — todo en historias bellamente ilustradas.

[Comprar en Amazon →](#)