

#COMPARAR

## 5 respuestas para cuando tu hijo se compara con otros

Qué busca · Por qué aparece · Cómo conectar con el sentimiento real

A veces cuando dicen 'ella sí puede' están preguntando '¿confías en mí?' Cinco situaciones con la respuesta que conecta con el sentimiento real.

### 1 · Comparación con amigo del colegio

✗ NO DECIR

**"Pues tú también puedes si te esfuerzas más"**

Sugiere que el otro lo logra porque se esfuerza más — lo que implica que el niño no lo hace suficientemente.

✓ SÍ DECIR

**"¿Qué es lo que más te gusta de cómo él/ella hace eso? ¿Hay algo de eso que tú también quieras aprender?"**

▣ AUTOCOMPASIÓN ACTIVA

Convierte la comparación en admiración activa. Preguntar '¿qué admiras?' es más útil que explicar por qué la comparación no sirve.

### 2 · Comparación con hermano/a

✗ NO DECIR

**"Tu hermano/a es diferente, no te compares"**

Cierra sin explorar. El niño aprende a callarse el sentimiento, no a procesarlo.

✓ SÍ DECIR

**"Cuéntame qué pasó. ¿Qué sentiste cuando viste eso?"**

▣ AUTOCOMPASIÓN ACTIVA

Después de escuchar: 'Hay cosas que tu hermano/a hace bien y tú también. Son distintas — no mejores ni peores.' Nómbralas específicamente.

### 3 · Comparación en redes (preadolescentes)

✗ NO DECIR

**"Las redes no son la vida real, no lo tomes en serio"**

El niño ya sabe que 'no es real' — lo que necesita no es la explicación sino el reconocimiento de que duele igual.

✓ SÍ DECIR

**"¿Hay algo que viste que te hizo sentir que tú no eres suficiente?"**

▣ AUTOCOMPASIÓN ACTIVA

Ayúdalo a identificar el mecanismo: 'Las redes muestran el mejor 5% del día de todos. Nosotros comparamos nuestro 100% con el 5% de los demás. Eso nunca va a ser justo.'

### 4 · Comparación en deporte o rendimiento académico

✗ NO DECIR

**"Si estudiaras/entrenarás más, también llegarías ahí"**

Ese mensaje dice que el problema es la falta de esfuerzo — cuando a veces el punto de partida simplemente es diferente.

✓ SÍ DECIR

**"¿Estás contento/a con cómo estás progresando tú — sin compararlo con nadie?"**

▣ AUTOCOMPASIÓN ACTIVA

El reto estoico: '¿En qué mejoré yo respecto a mí mismo la semana pasada?' Esa es la única comparación que construye.

## 5 · Comparación de trato parental

### ✗ NO DECIR

**"¡Los trato exactamente igual!"**

La defensa cierra la conversación. El niño queda sin ser escuchado.

### ✓ SÍ DECIR

**"Cuéntame qué pasó para que sientas eso. Quiero entenderte."**

### ▣ AUTOCOMPASIÓN ACTIVA

Escucha sin defenderte. Después: 'Gracias por decirme. Voy a pensar en eso.' Y luego — sí — piénsalo de verdad.



### ¿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 →](#)