

#SUFICIENTE

Reflexión guiada para padres: ¿qué estoy enseñando sobre el suficiente?

10 preguntas de autoexamen + rituales + la distinción estoica

Antes de enseñarles a nuestros hijos que son suficientes, vale la pena preguntarnos qué estamos enseñando sin querer. Esta reflexión es para ti.

Parte 1 · 10 preguntas de autoexamen (honestas, sin culpa)

- > ¿Cómo me hablo a mí mismo/a cuando cometo un error frente a mis hijos?
- > ¿Felicito más los logros que el esfuerzo?
- > ¿Comparo a mis hijos con otros niños, aunque sea en voz baja?
- > ¿Les transmito que su valor depende de sus notas o de su rendimiento?
- > ¿Cuándo fue la última vez que les dije algo que amo de ellos que no sea un logro?
- > ¿Cómo reacciono cuando algo "no queda perfecto"?
- > ¿Les permito elegir actividades en las que no son buenos — solo porque les gustan?
- > ¿Les muestro que yo también tengo áreas donde no soy excelente — y que eso está bien?
- > ¿Cómo hablo del "éxito" en casa? ¿A qué lo asociamos?
- > ¿Hay algo en lo que quiero que sean mejores que yo — y por qué?

Parte 2 · 5 rituales cotidianos de contentamiento

1 La frase de lo que soy

Una vez a la semana: cada persona dice una cosa que le gusta de sí misma (no un logro — algo de cómo es).

2 El 'suficiente del día'

Antes de dormir: '¿Hay algo de lo que hiciste hoy que fue suficientemente bueno, aunque no fuera perfecto?'

3 El elogio sin resultado

Esta semana: dile algo que aprecias de cómo es tu hijo, no de lo que hizo. Una vez, sin contexto.

4 El modelo en voz alta

La próxima vez que algo te salga mal, di en voz alta: 'Me equivoqué. Eso no me hace menos. Sigo intentando.'

5 La lista de lo que ya tienen

Una tarde, sin pantallas: escriban juntos 10 cosas que ya tienen y que hacen la vida buena.

Parte 3 · La distinción estoica (para hijos mayores de 8 años)

Los estoicos distinguían entre *deseo* (lo que quiero pero no necesito para vivir bien) y *necesidad* (lo que realmente importa). Puedes enseñarla así:

'¿Esto lo quiero porque realmente lo necesito, o porque lo vi y me pareció que lo quería?'

No como juicio — como herramienta de pensamiento. Practicarla en compras pequeñas antes de usarla en decisiones grandes.



¿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 →](#)