

#MENTIRA

Guía para responder a la mentira de tu hijo

Sin destruir la confianza ni normalizarla

La mentira es síntoma, no causa. Antes de responder, vale la pena preguntarse: ¿qué le cuesta a mi hijo decirme la verdad?

Por qué mienten según la edad y el tipo de mentira

3-5 años

Mienten por fantasía o para evitar conflicto. A menudo no distinguen claramente entre lo real y lo inventado. No es mentira moral — es desarrollo cognitivo.

6-8 años

Mienten para evitar castigo o vergüenza. Están probando causa-efecto: ¿si digo esto, qué pasa? La consistencia en la respuesta del adulto importa mucho.

9-12 años

Mienten para proteger privacidad o evitar consecuencias sociales. A veces mienten para proteger a alguien más. Antes de reaccionar, pregunta qué protegía esa mentira.

Adolescentes

Mienten para mantener autonomía. Cuanto más restrictivo es el ambiente, más se miente. La pregunta útil es: ¿qué hace que la verdad sea demasiado costosa aquí?

4 tipos de mentira con respuesta recomendada

1 La mentira de protección ('yo no fui')

No contraataques con evidencia. Pregunta: '¿Quieres contarme qué pasó de verdad? No me importa el castigo ahora — me importa entender.'

2 La mentira de vergüenza (inventar logros)

No señales la mentira de frente — eso humilla. Busca el deseo detrás: '¿Hay algo que te gustaría ser o hacer que todavía no has podido?'

3 La mentira de prueba ('dije eso para ver qué hacías')

Responde al comportamiento, no a la mentira: 'Cuando me dices algo que no es verdad, me cuesta confiar. ¿Qué necesitas de mí?'

4 La mentira de protección de otro ('estaba con [nombre]')

Antes de reaccionar, pregunta: '¿Estabas protegiendo a alguien? ¿Por qué sentiste que no podías decirme la verdad?'

Cómo construir un hogar donde la verdad sea más segura — 5 cambios

- > Cuando dicen algo difícil, tu primera respuesta es escuchar — no reaccionar.
- > Separas la conversación del castigo: primero entender, después consecuencias.
- > Modelas honestidad sobre tus propios errores: "Me equivoqué. Lo siento."
- > Agradeces cuando te dicen algo difícil: "Gracias por decirme eso. Sé que no era fácil."
- > No preguntas si ya sabes la respuesta para "atraparlos". Eso cierra la confianza rápidamente.



¿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 →](#)