

— LUZ Y GRACIA · BIBLIOTECA

CRIANZA

Palabras que construyen hijos

El poder de hablar bendición sobre los tuyos

Johana Heredia Arévalo

Colección Familia y Hogar

Papás y mamás que aman a sus hijos y sospechan que la
manera en...

EDICIÓN DIGITAL
DISTRIBUCIÓN
GRATUITA

SOBRE ESTE LIBRO

AUTORA Johana Heredia Arévalo

COLECCIÓN Familia y Hogar

LA VOZ Una madre y educadora que ha oído a demasiados adultos repetir frases que les dijeron a los siete años, y que habla sin culpar a nadie.

PARA QUIÉN Papás y mamás que aman a sus hijos y sospechan que la manera en que les hablan no siempre lo demuestra.

LA PROMESA DE ESTAS PÁGINAS

Cambiar el lenguaje cotidiano de tu casa para que tus palabras dejen de corregir conductas y empiecen a construir identidad.

Distribución gratuita. Este libro se descarga sin costo en luzygracia.com y no está autorizada su venta por ningún medio. Puedes copiarlo, imprimirlo, enviarlo y usarlo en tu iglesia o tu grupo libremente, siempre que sea gratis y sin alterar su contenido. Si alguien te lo cobró, te estafaron: descárgalo tú mismo en luzygracia.com.

Índice

— **Las frases que todavía te suenan**

Introducción

01 La voz que se queda

Por qué tu tono de hoy será su diálogo interno de mañana

02 Nunca digas eres

La frontera entre corregir una conducta y sentenciar una identidad

03 El saldo de la alcancía

Cuántas palabras de vida hacen falta para sostener una corrección

04 Bendición con nombre

Por qué el elogio genérico no construye y el específico sí

05 Ellos oyen la música

El tono comunica más que el contenido, y los niños lo leen primero

06 Después del grito

La reparación es la habilidad que menos se enseña y más se necesita

07 Cuando hablas de ellos

El retrato hablado que armas delante de otros y que ellos escuchan

08 Lo que no dices

El silencio también es un mensaje y los hijos lo interpretan solos

09 Hablarle al que será

Cómo tus palabras describen un futuro que tu hijo empieza a habitar

10 La mano en la cabeza

Recuperar la bendición formal como práctica de la casa



El eco que dejas

PALABRAS QUE CONSTRUYEN H...

Epílogo

DISTRIBUCIÓN GRATUITA · LUZYGRACIA.COM

Las frases que todavía te suenan

Pienso en una frase que te dijeron cuando eras niño y que todavía te suena en la cabeza. Casi todos tenemos una. A veces es hermosa, algo como usted es capaz, dicho por una abuela mientras pelaba papas. A veces es un cuchillo, algo como usted siempre daña todo, dicho de afán en una tarde cualquiera por alguien que ya ni lo recuerda.

Ese es el hecho incómodo del que trata este libro: las palabras que decimos de pasada no se van de pasada. Se quedan. Se instalan en la manera en que un ser humano se habla a sí mismo, y treinta años después salen intactas cuando esa persona se equivoca en el trabajo o le tiembla la mano antes de una entrevista.

No se trata de volverse un padre perfecto que nunca alza la voz. Eso no existe, y perseguirlo produce más daño que el grito mismo, porque acaba en padres que fingen. Se trata de otra cosa: de entender que hablar es construir, que cada frase pone o quita un ladrillo, y de aprender a manejar esa herramienta con algo de puntería.

En estos diez capítulos vas a encontrar ideas concretas y bastante incómodas: sobre lo que dices cuando corriges, sobre lo que dices de tus hijos delante de otros, sobre lo que no dices y ellos interpretan, y

sobre la bendición formal, esa práctica antigua que casi nadie usa y que cambia hogares. Nada de esto pide plata, tiempo extra ni un título. Pide atención.

La voz que se queda

01

Por qué tu tono de hoy será su diálogo interno de mañana

Un niño no nace con una voz interior. La adquiere. Durante los primeros años oye a los adultos hablarle sobre sí mismo y, poco a poco, esa voz externa se muda para adentro y empieza a comentarle lo que hace. Cuando derrame el jugo a los treinta años en una reunión de trabajo, el comentario que le va a saltar en la cabeza tendrá el tono de alguien. Casi siempre tendrá tu tono.

A eso lo llamo la voz prestada. No prestas frases: prestas una manera de hablarse. Si le hablas con impaciencia crónica, aprenderá a exigirse con impaciencia crónica; si le hablas con desprecio, se despreciará con naturalidad, sin saber por qué. Y no lo hará por rencor hacia ti, sino porque copió el único modelo de voz interna que tuvo disponible.

Esto explica algo que muchos padres no entienden: por qué un hijo con todas las oportunidades del mundo se paraliza. No le falta capacidad; le sobra una voz que le dice, con un timbre familiar, que no va a poder. Los tratamientos psicológicos serios dedican meses a desmontar frases que se instalaron en una cocina, en tres segundos, hace veinte años.

La buena noticia es que la voz prestada funciona igual en la otra dirección. La misma mecánica que instala el desprecio instala la confianza. Un hijo al que se le habló con firmeza y respeto lleva por dentro un adulto que lo corrige sin destruirlo. No hay atajo ni truco: es repetición, y la repetición está a tu alcance porque hablar con tus hijos es algo que ya haces cientos de veces al día.

La muerte y la vida están en poder de la lengua, y el que la ama comerá de sus frutos.

PROVERBIOS 18:21 (RVR1960)

El inventario de los siete años

Haz un ejercicio incómodo. Escribe las cinco frases que más le has dicho a tu hijo en el último mes. No las que quisieras haberle dicho: las reales, las que salen en automático cuando estás cansado. Léelas después en voz alta e imagínalas saliendo de la boca de él a los treinta años, hablándose a sí mismo. Ahí se ve todo.

La mayoría descubre que su repertorio se compone casi por completo de instrucciones y correcciones. Apúrate, no toques, deje eso, ya te dije, cuántas veces. No hay maldad en esas frases, hay desbalance. Una casa donde solo se dan instrucciones forma un adulto que se siente permanentemente evaluado.

Heredaste una voz, no la elegiste

Muchos padres se dan cuenta con horror de que están usando exactamente las palabras de su propio papá, esas que juraron no repetir. No es debilidad de carácter: es el guion que quedó grabado, y bajo cansancio o rabia siempre sale el guion viejo, porque es el que no requiere pensar.

Que lo heredaras no significa que estés condenado a pasarlo. Se puede escribir un guion nuevo, y se hace despacio, frase por frase. Si al mirar hacia atrás aparecen heridas que se sienten demasiado grandes para manejarlas solo, buscar acompañamiento terapéutico no es un fracaso espiritual, es un acto de responsabilidad con tus hijos.

“

Tus hijos no van a recordar todos tus consejos, pero van a hablarse a sí mismos con tu tono de voz por el resto de la vida.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué frase de tu infancia todavía te suena cuando te equivocas?
- ¿Cuáles son las cinco frases que más repites en tu casa?
- Si tu hijo se hablara a sí mismo como tú le hablas, ¿te preocuparías?

PRÁCTICA DE HOY

Hoy escribe en el celular las frases que le digas a tu hijo durante una hora completa, tal cual salgan. Léelas esta noche sin justificarte. Solo mira el inventario.

Nunca digas eres

La frontera entre corregir una conducta y sentenciar una identidad

Un niño de nueve años rompe un vaso. Hay dos frases posibles y la distancia entre ellas es enorme. Una dice: se te cayó el vaso, recojamos con cuidado. La otra dice: usted es un torpe. La primera describe un hecho que ocurrió una vez; la segunda dicta una sentencia sobre lo que él es, y las sentencias no tienen fecha de vencimiento.

Llamo a esto la frontera del verbo ser. Del lado de acá se corrigen conductas, que son cosas que un ser humano hace y por lo tanto puede dejar de hacer. Del lado de allá se declaran identidades, que son cosas que un ser humano es y por lo tanto no puede cambiar. Cruzar esa frontera en un momento de rabia es la manera más rápida de hacer un daño que no se ve pero que dura.

Fíjate en la trampa del siempre y el nunca. Usted siempre llega tarde. Usted nunca hace caso. Esas dos palabras convierten un episodio en un patrón y un patrón en una naturaleza. El hijo que escucha usted nunca hace caso deja de intentar hacer caso, porque ya le dijeron cuál es su papel en la obra y los niños son excelentes actores del papel que se les asigna.

La corrección firme no desaparece con esto, se enfoca mejor. Puedes ser exigente, poner consecuencias y sostener límites duros sin tocar jamás la identidad. De hecho, la corrección es más efectiva cuando el

hijo no está defendiéndose de un juicio sobre su valor, porque puede oír lo que le estás pidiendo en lugar de protegerse de lo que le estás diciendo.

Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes.

EFESIOS 4:29 (RVR1960)

Describe, no diagnostiques

La técnica es simple y cuesta al principio: describe el hecho y pide la acción. En vez de eres un desordenado, di que hay ropa en el piso y que la necesitas en el canasto antes de la comida. El niño oye una tarea posible en lugar de un veredicto sobre su carácter, y las tareas posibles se hacen.

Este cambio tiene un efecto secundario que ningún padre espera: bajan las peleas. Buena parte de las discusiones domésticas no son por la tarea, son por la ofensa que venía envuelta con la tarea. Quita la ofensa y verás que la tarea deja de ser un campo de batalla.

La etiqueta buena también pesa

Cuidado con las etiquetas positivas rígidas. El niño juicioso, la niña inteligente, el hermano responsable. Suenan a bendición y funcionan como una jaula elegante: el niño juicioso no se atreve a fallar, la niña inteligente evita todo lo que no domina, el responsable carga con lo de todos y nunca pide ayuda.

La alternativa no es dejar de elogiar, es elogiar el esfuerzo y la decisión en lugar del atributo. Decir que estudiaste duro esta semana señala algo que él controla; decir que eres brillante señala algo que teme perder.

Uno da libertad, el otro da presión disfrazada de cariño. LUZYGRACIA.COM

“

Corrige lo que tu hijo hizo. En el momento en que corriges lo que tu hijo es, dejaste de educar y empezaste a etiquetar.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué etiquetas circulan en tu casa, buenas y malas?
- ¿Con qué frecuencia usas las palabras siempre y nunca al corregir?
- ¿Qué etiqueta cargaste tú de niño y todavía te pesa?

PRÁCTICA DE HOY

Durante los próximos tres días prohíbete empezar cualquier corrección con la palabra eres. Reemplázala por una descripción del hecho y una petición concreta, aunque te salga forzado.

El saldo de la alcancía

Cuántas palabras de vida hacen falta para sostener una corrección

Imagina que cada hijo tiene una alcancía invisible. Cada palabra de afirmación, cada reconocimiento genuino, cada gesto de aprecio mete una moneda. Cada corrección, cada regaño, cada comentario cortante saca varias. El problema de muchos hogares no es que se corrija: es que se corrige sobre una alcancía vacía, y ahí toda corrección se siente como rechazo.

La proporción importa más que la intensidad. Un hijo con la alcancía llena puede recibir un regaño fuerte y salir de ahí sabiendo que lo quieren; un hijo con la alcancía en ceros recibe una observación menor y siente que confirmó lo que ya sospechaba, que estorba. La misma frase produce efectos opuestos según el saldo, y el saldo lo administras tú.

Aquí viene la parte incómoda. Las correcciones se dan sin esfuerzo, salen solas, no requieren planeación. Las palabras de vida requieren atención, o sea que hay que producirlas a propósito. Si tú no haces nada deliberado, la aritmética de tu casa tenderá naturalmente al déficit, no por falta de amor, sino porque una es automática y la otra no.

Y hay algo más: las monedas deben ser reales. Un elogio falso, exagerado o rutinario no deposita nada, y los hijos detectan la falsedad antes que cualquier adulto. Una moneda vale cuando es específica y cierta, aunque sea pequeña. Vale más notar que hoy salió sin que le repitieran tres veces, que declarar que es el mejor hijo del mundo.

Panal de miel son los dichos suaves; suavidad al alma y medicina para los huesos.

PROVERBIOS 16:24 (RVR1960)

Depósitos que no cuestan nada

Los depósitos más baratos son los de atención. Levantar la cabeza del celular cuando entra al cuarto, preguntar por el nombre del amigo que mencionó ayer, acordarse de que hoy tenía el examen. Nada de eso requiere elocuencia; requiere memoria y presencia, que en la práctica es lo que un hijo mide cuando evalúa si le importa a alguien.

También cuenta el saludo. Cómo recibes a un hijo cuando llega a la casa fija la temperatura del encuentro. Si lo primero que oye al abrir la puerta es un reclamo por los zapatos, aprendió que su llegada es un problema logístico. Si lo primero es que te alegras de verlo, aprendió otra cosa.

Reparar antes de exigir

Cuando una relación con un hijo está tensa, la mayoría de los padres aprieta la exigencia. Es exactamente lo contrario de lo que funciona. Con la alcancía en ceros, más exigencia solo produce más distancia, porque el hijo ya no distingue entre la norma y el rechazo.

En temporadas difíciles, deposita durante una semana sin cobrar nada. No es premiar la mala conducta; es reconstruir el canal por el que después va a viajar la corrección. Un puente se repara antes de mandar el camión, no después de que el camión se cayó al río.

“

Corregir a un hijo con la alcancía vacía no es disciplina. Es un cobro sobre una cuenta que nunca alimentaste.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cómo está hoy el saldo de cada uno de tus hijos, uno por uno?
- ¿Cuál es la primera frase que oye tu hijo al llegar a la casa?
- ¿Estás exigiendo más justo donde deberías estar reparando?

PRÁCTICA DE HOY

Escoge hoy al hijo con quien la relación esté más tensa y deposita tres monedas reales antes de acostarte: tres observaciones específicas y ciertas sobre algo que hizo bien, sin agregar ningún pero.

Bendición con nombre

Por qué el elogio genérico no construye y el específico sí

Decirle a un hijo que es lo máximo se siente bien durante dos segundos y no deja rastro. Decirle que viste cómo esperó su turno en la fila del parque aunque tenía muchas ganas de subirse, deja una marca. La diferencia no es de intensidad, es de dirección: el segundo elogio le señala un rasgo real de su carácter y lo nombra, y lo nombrado se vuelve visible para él.

A esto lo llamo el elogio con dirección. Un elogio genérico dice qué siente el papá; un elogio con dirección le dice al hijo quién está siendo. La mayoría de los niños no tiene idea de sus propias virtudes hasta que alguien se las señala, porque las virtudes propias son invisibles desde adentro, igual que uno no oye su propio acento.

Hay un orden que ayuda a construir estas frases: primero el hecho concreto, después el rasgo que revela, y al final el nombre del hijo. Vi que le prestaste tus colores al niño nuevo aunque son tus favoritos; eso es generosidad, Samuel. En una sola frase hay un dato verificable, una interpretación honesta y una identidad afirmada.

Un cuidado importante: esto no se usa como técnica de manipulación para conseguir conductas. Los hijos detectan cuando el elogio es un anzuelo. Se usa cuando es verdad, aunque sea pequeña, y se calla cuando no lo es. Un padre que solo elogia lo que le conviene enseña

que el afecto tiene un precio, y ese aprendizaje sale caro en la adolescencia.

Manzana de oro con figuras de plata es la palabra dicha como conviene.

PROVERBIOS 25:11 (RVR1960)

Bendecir lo que todavía no se ve del todo

Hay rasgos que en un hijo apenas están asomando. Es legítimo nombrarlos cuando aparecen aunque sea a medias, porque nombrarlos los fortalece. Si un niño impulsivo se contuvo una sola vez, esa vez merece ser señalada; no como mentira sobre su carácter, sino como reconocimiento de la dirección en la que está caminando.

Lo que no funciona es bendecir lo que no ocurrió. Decirle a un niño que es muy ordenado cuando su cuarto es un desastre no lo inspira: lo confunde y le enseña que las palabras de los adultos no describen la realidad. Se bendice lo real, aunque sea del tamaño de una semilla.

El testigo que faltaba

Buena parte del trabajo de un padre consiste en ser testigo. Muchas cosas valiosas que hacen los hijos ocurren sin público y se pierden. Decir que lo viste y que te pareció importante convierte un momento suelto en parte de la historia que él se cuenta sobre sí mismo.

Esto se vuelve crítico en la adolescencia, cuando el hijo empieza a construir identidad a punta de la mirada ajena, sobre todo la de sus pares y la del teléfono. Un padre que sigue siendo testigo confiable le da un punto de referencia distinto al de un conteo de likes.

“

Un elogio general acaricia. Un elogio con dirección construye, porque le muestra a tu hijo una virtud suya que él todavía no sabía que tenía.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuándo fue la última vez que le nombraste a tu hijo una virtud específica?
- ¿Estás elogiando resultados o carácter?
- ¿Qué rasgo bueno está asomando en tu hijo y nadie se lo ha dicho?

PRÁCTICA DE HOY

Hoy dile a cada hijo una frase con la estructura completa: el hecho que viste, el rasgo que revela y su nombre al final. Dilo mirándolo a los ojos y sin pedirle nada a cambio.

Ellos oyen la música

05

El tono comunica más que el contenido, y los niños lo leen primero

P prueba mental: la frase ven acá puede ser una invitación cariñosa o una amenaza, y la diferencia no está en las palabras. Está en el tono. Los niños aprenden a leer el tono mucho antes de entender el vocabulario, y esa habilidad no se pierde nunca. Por eso un hijo puede decir con exactitud, desde el cuarto, qué humor tiene su mamá con solo oírla poner un plato en el mesón.

Lo llamo el subtítulo del tono: la frase dice una cosa y el tono dice otra, y el hijo siempre le cree al tono. Puedes decir estoy tranquilo con los dientes apretados y el mensaje que llega es que no lo estás y que además no se puede hablar de eso. Con el tiempo, esa mezcla enseña a un niño a desconfiar de las palabras de la gente.

Hay tres tonos que hacen daño silencioso. El sarcasmo, que humilla y luego se defiende diciendo que era un chiste. La impaciencia crónica, que le enseña al hijo que su ritmo es un estorbo. Y el tono de decepción resignada, ese suspiro largo con la palabra otra vez, que comunica sin decir nada que él es una carga permanente.

La buena noticia es que el tono se puede trabajar mejor que las palabras, porque depende de tu estado y el estado se administra. Casi ningún padre grita por decisión; grita por acumulación. Dormir mal, no comer, llevar tres semanas sin un rato solo y tener el celular con veinte notificaciones no son excusas, son variables. Cuidar esas variables es una forma concreta de cuidar a tus hijos.

La blanda respuesta quita la ira; mas la palabra áspera hace subir el furor.

PROVERBIOS 15:1 (RVR1960)

Bajar el volumen sube la atención

Cuando un padre grita seguido, los hijos se adaptan y suben el umbral, así que el grito deja de funcionar y toca gritar más. Es una escalada sin final. En cambio, un padre que baja la voz obliga al otro a acercarse para oír, y la cercanía física cambia por completo la conversación.

Prueba una vez: en lugar de subir el volumen, agáchate a su altura y habla bajo y firme. Vas a sentir que no tiene fuerza suficiente y vas a comprobar que la tiene, porque la firmeza no vive en los decibeles sino en la claridad de lo que se pide.

El sarcasmo no es humor

El chiste a costa de un hijo tiene un problema estructural: él no puede defenderse sin quedar como el que no aguanta nada. Esa asimetría convierte el sarcasmo en una forma de poder, no de humor. El humor sano en una casa se ríe con el otro y de uno mismo, nunca del más pequeño de la mesa.

Distinguirlos es fácil con una pregunta: después del chiste, ¿se rieron los dos o solo uno? Si solo se rió el adulto, no fue humor. Fue un golpe con presentación amable, y así lo archiva la memoria del niño.

“

Tus hijos no oyen tu frase: oyen la música con que la dijiste. Y a la música siempre le creen más.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué tono predomina en tu casa entre semana a las siete de la noche?
- ¿Tus hijos saben tu estado de ánimo antes de que hables?
- ¿Cuál de los tres tonos dañinos es el tuyo cuando estás cansado?

PRÁCTICA DE HOY

La próxima vez que vayas a alzar la voz, agáchate a la altura de tu hijo y di lo mismo en voz baja. Fíjate en su cara antes de decidir si funcionó o no.

Después del grito

La reparación es la habilidad que menos se enseña y más se necesita

Le gritaste. Pasaron dos minutos, ya se te bajó la rabia y sientes ese peso en el pecho. Aquí es donde se juega mucho más de lo que parece, porque la mayoría de los padres hace una de tres cosas malas: se justifica, compensa con un helado o deja pasar el tiempo esperando que se olvide. Ninguna de las tres repara, y el hijo aprende de todas ellas.

La reparación es una habilidad específica y tiene pasos. Se nombra el hecho sin adornos: te grité. Se nombra el daño sin minimizarlo: eso te asustó y no estuvo bien. Se pide perdón sin agregar el pero que anula todo: nada de perdón, pero es que tú. Y se dice qué vas a intentar distinto. Eso es todo, y toma menos de un minuto.

El pero es el enemigo número uno. Perdóname, pero es que tú no haces caso. Esa construcción convierte la disculpa en una acusación con envoltura, y el hijo entiende que en el fondo la culpa sigue siendo suya. Si de verdad hay algo que corregirle a él, se corrige después, en otro momento, como tema aparte.

Lo que se está enseñando aquí es enorme y no se enseña de otra manera. Un hijo que ve reparar a su papá aprende que las relaciones se rompen y se arreglan, que equivocarse no es el fin y que pedir perdón no destruye la autoridad. Un hijo que nunca vio a un adulto reparar crecerá creyendo que después de un daño solo quedan dos opciones, negar o desaparecer.

Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo.

EFESIOS 4:26 (RVR1960)

La ventana de las veinticuatro horas

La reparación tiene fecha de vencimiento práctica. Idealmente el mismo día, antes de dormir, porque el niño se acuesta con la escena abierta y esa escena trabaja toda la noche. Si no alcanzaste, hazlo al día siguiente; lo que casi nunca sirve es sacarlo tres semanas después, cuando ya se archivó como algo normal de la casa.

No hace falta un discurso ni un ambiente solemne. En el borde de la cama, con la luz apagada, en treinta segundos, funciona perfecto. Lo que le da peso a la reparación no es la ceremonia, es la exactitud: que nombres lo que en verdad pasó.

Reparar no es rendirse

Muchos padres temen que disculparse les quite autoridad. Ocurre lo contrario. La autoridad que se sostiene sobre la infalibilidad es frágil y se cae el día en que el hijo descubre, siempre lo descubre, que sus papás se equivocan. La autoridad que se sostiene sobre la honestidad aguanta la adolescencia entera.

La norma sigue en pie después de la disculpa. Se puede decir con toda claridad que la manera en que te hablaste estuvo mal y que la hora de llegada sigue siendo la misma. Reparar el vínculo y sostener el límite no son opuestos; de hecho, solo funcionan bien juntos.

“

Tus hijos no necesitan un papá que nunca se equivoque. Necesitan ver, con sus propios ojos, cómo se vuelve de un error.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuándo fue la última vez que le pediste perdón a un hijo sin agregar un pero?
- ¿Qué escena quedó abierta en tu casa y nadie ha cerrado?
- ¿Qué crees que le pasa a tu autoridad cuando reconoces un error?

PRÁCTICA DE HOY

Si hoy hubo un grito, repáralo antes de dormir con los cuatro pasos: qué hiciste, qué daño causó, la disculpa sin pero y qué vas a intentar distinto. Máximo un minuto.

Cuando hablas de ellos

El retrato hablado que armas delante de otros y que ellos escuchan

Reunión familiar de diciembre. Alguien pregunta cómo van los niños y la mamá responde, con una sonrisa, que el mayor es juicioso pero el pequeño es imposible, que no le pare bolas al desorden que dejó. Todos se ríen. El pequeño, que estaba a dos metros jugando, oyó cada palabra y acaba de recibir información oficial sobre quién es en esta familia.

Eso es el retrato hablado: la versión de tu hijo que tú pintas delante de otros. Los hijos le dan a esa versión un peso enorme, mucho más que a lo que les dices en privado, porque asumen que en público la gente dice lo que de verdad piensa. Un elogio dicho a solas se puede descontar como cariño de mamá; una crítica dicha en público se archiva como diagnóstico.

El terreno se ha ampliado y complicado. Hoy el retrato hablado también incluye el grupo de WhatsApp de la familia, las historias que subes, las quejas que escribes en el chat de los papás del salón. Un comentario que a ti te parece un desahogo puede quedar por escrito, circular y volverle a tu hijo por caminos que no controlas.

La regla que ordena todo esto es sencilla de decir y difícil de sostener: no digas de tu hijo, delante de otros, nada que no le hayas dicho a él primero en privado. Si es un problema real, se trata en casa. Si es un chiste, que sea de esos donde los dos se ríen. Y si es una virtud, dila en público sin miedo, porque esa sí conviene que la oiga.

Hay hombres cuyas palabras son como golpes de espada; mas la lengua de los sabios es medicina.

PROVERBIOS 12:18 (RVR1960)

Las comparaciones entre hermanos

Comparar hermanos delante de la familia hace un daño doble. Al comparado desfavorablemente lo instala en un lugar del que después le cuesta salir, y al favorecido le pone una carga de rendimiento que jamás pidió. Con el tiempo, esa aritmética doméstica se convierte en la principal fuente de resentimiento entre hermanos adultos.

Cada hijo necesita un lugar propio que no dependa de vencer a otro. Si en tu casa el reconocimiento se distribuye por comparación, estás enseñando que el afecto es un recurso escaso por el cual hay que competir, y esa creencia después se muda al trabajo y al matrimonio.

Defenderlo en público, corregirlo en privado

Cuando un tercero critica a tu hijo delante de él, la lealtad es primero. Puedes escuchar, agradecer y decir que lo revisas en casa, sin sumarte al linchamiento. Un hijo que ve a su papá ponerse del lado del vecino en público aprende que la familia no es un lugar seguro.

Eso no significa taparle nada ni pelear con el colegio por deporte. Significa separar los tiempos: el respaldo va adelante y la corrección va atrás, en privado y sin público. Ese orden se recuerda para siempre.

“

Lo que dices de tu hijo cuando él cree que no está escuchando es la versión de sí mismo en la que más va a creer.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cómo describes a tus hijos cuando alguien te pregunta por ellos?
- ¿Has usado a un hijo como material de chiste en una reunión?
- ¿Qué se escribe sobre tus hijos en los chats familiares?

PRÁCTICA DE HOY

La próxima vez que alguien te pregunte por tus hijos, responde con una virtud específica de cada uno en lugar de una queja graciosa. Hazlo aunque tu hijo no esté presente, para volverlo costumbre.

Lo que no dices

El silencio también es un mensaje y los hijos lo interpretan solos

Un adolescente entrega un examen con una nota decente después de un semestre difícil. En la casa nadie dice nada, no porque no les importe, sino porque nadie se acordó. Él no interpreta que estaban ocupados: interpreta que no valía la pena mencionarlo. El silencio nunca llega vacío a los oídos de un hijo; llega con un significado que él mismo le pone.

A eso lo llamo el vacío que el hijo rellena. Donde falta información, la imaginación de un niño escribe la explicación más disponible, y la más disponible suele ser sobre su propio valor. Si papá está callado y serio, será por algo que yo hice. Si nadie mencionó mi dibujo, será que no era bueno. Nada de eso se dice en voz alta y todo eso se archiva.

Hay tres silencios especialmente costosos. El silencio del reconocimiento, cuando el esfuerzo pasa desapercibido porque solo se nombra lo que sale mal. El silencio de la explicación, cuando en la casa hay una tensión evidente que nadie nombra y el niño se queda con la ansiedad sin datos. Y el silencio del afecto, cuando se asume que ya lo saben porque uno trabaja para ellos.

El antídoto no es hablar más, es hablar de lo que estaba faltando. Nombrar lo que sí se está viendo, explicar en versión corta y apropiada a la edad lo que está pasando en la casa, y decir con palabras el cariño que crees que ya se sobreentiende. Los hijos no leen entre líneas; leen lo que está escrito, y lo demás lo inventan.

Y andad en amor, como también Cristo nos amó, y se entregó a sí mismo por nosotros.

EFESIOS 5:2 (RVR1960)

Cuando hay crisis en la casa

Frente a un problema serio, una enfermedad, una pérdida de empleo, una tensión de pareja, muchos padres deciden no decir nada para proteger a los hijos. Pero los hijos ya notaron el cambio de clima, y lo que reciben no es protección sino incertidumbre. La incertidumbre asusta más que una verdad dosificada.

La fórmula sana es decir la verdad en versión adecuada a la edad, con tres piezas: qué está pasando, que no es culpa suya y quién se está haciendo cargo. No hay que dar cifras, ni detalles crudos, ni contagiarle tu angustia. Hay que darle marco para que no lo invente.

Decir lo obvio en voz alta

Muchos padres, sobre todo los que crecieron en hogares donde no se hablaba de sentimientos, dan por hecho que el amor se demuestra con hechos y que decirlo sobra. Los hechos son indispensables y no reemplazan la palabra. Un hijo necesita oír la frase, con su nombre incluido, más veces de las que a ti te parece necesario.

Si te da pena, empieza por escribirlo. Una nota en la lonchera, un mensaje al celular, una frase en la puerta del cuarto. Muchos adultos guardan durante décadas un papel escrito por su papá; nadie guarda un silencio bien intencionado.

“Donde tú callas, tu hijo escribe. Y casi siempre escribe algo peor de lo que tú estabas pensando.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué esfuerzo reciente de tu hijo pasó sin que nadie lo mencionara?
- ¿Qué está pasando en tu casa que los niños perciben y nadie les ha explicado?
- ¿Cuándo fue la última vez que le dijiste a tu hijo que lo amas, con esas palabras?

PRÁCTICA DE HOY

Hoy nombra en voz alta algo que estabas dando por sobreentendido: un esfuerzo que viste, una explicación que faltaba o simplemente el cariño. Una sola frase, dicha directo y sin rodeos.

Hablarle al que será

Cómo tus palabras describen un futuro que tu hijo empieza a habitar

Hay un tipo de frase que casi no se usa en las casas y que tiene un efecto desproporcionado: la que le habla al hijo que todavía no existe. No es predicción mágica ni pensamiento positivo. Es la costumbre de nombrar en voz alta la dirección en que ves creciendo a tu hijo, apoyándote en algo real que ya asoma en él hoy.

Lo llamo el nombre adelantado. Un padre que dice, con calma y sin exageración, que ve en su hija la clase de persona que va a defender a los que nadie defiende, le está entregando un mapa. La niña no lo cumplirá por obedecer; lo tendrá disponible como una posibilidad de sí misma, y las posibilidades disponibles son las que las personas terminan intentando.

El riesgo de esta herramienta es evidente y hay que decirlo. No se trata de imponerle una carrera, una vocación ministerial ni un proyecto que es tuyo y no suyo. Eso no es bendición, es guion, y produce hijos que cumplen expectativas ajenas y a los cuarenta no saben qué querían. La bendición apunta al carácter, no al oficio.

En la Escritura hay una escena que ilumina esto. En el bautismo de Jesús, antes de que él hubiera predicado un solo sermón o hecho un solo milagro, se oye la voz del Padre diciendo que ese es su Hijo amado, en quien tiene complacencia. La afirmación llega antes del desempeño. Ese orden, afirmar antes de exigir, es exactamente el que la mayoría de nosotros tenemos invertido.

Y hubo una voz de los cielos, que decía: Tú eres mi Hijo amado; en ti tengo complacencia.

LUCAS 3:22 (RVR1960)

Anclar el futuro en algo real

Para que una palabra de futuro no suene hueca, tiene que salir de una evidencia presente. Vi cómo cuidaste a tu hermano cuando se cayó; creo que vas a ser de esas personas a las que otros buscan cuando están mal. Primero el hecho, después la proyección. Sin el hecho, la proyección es solo un deseo del papá.

Evita las frases de tamaño imposible, esas de que vas a ser el mejor del país o que vas a cambiar el mundo entero. Suenan grandes y aplastan. La bendición útil es la que el hijo puede imaginarse cumpliendo mañana, no la que lo deja debiéndole algo a la vida.

Cuando el presente es difícil

Si tu hijo está en una mala racha, con notas malas, con amistades complicadas o simplemente insoportable, es cuando más necesita este tipo de palabra y cuando menos ganas tienes de darla. Hablarle al que será no es negar lo que está pasando; es recordarle que su temporada actual no es su definición.

Una frase que funciona en esos momentos: esto que estás viviendo no me hace cambiar de opinión sobre quién eres. Se dice sin discurso, sin condiciones y sin aprovechar para meter una corrección. Si hay algo que corregir, ya habrá momento; esta frase no es el vehículo.

“Háblale a tu hijo del hombre que va a ser y le estarás dando un lugar donde llegar. Háblale solo del niño que es hoy y se quedará ahí.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué ves creciendo en tu hijo que él todavía no ve?
- ¿Tus palabras de futuro apuntan a su carácter o a un proyecto tuyo?
- ¿Afirmas antes del desempeño o solo después de los resultados?

PRÁCTICA DE HOY

Escríbele hoy a tu hijo cuatro líneas a mano: un hecho concreto que viste, el rasgo que revela y la clase de persona que crees que va a ser. Déjaselas donde las encuentre solo.

La mano en la cabeza

10

Recuperar la bendición formal como práctica de la casa

En la Biblia, bendecir a un hijo era un acto físico y deliberado. Isaac impuso las manos sobre Jacob. Jesús tomaba a los niños en brazos y ponía las manos sobre ellos para bendecirlos. No era un sentimiento difuso ni una buena intención; era un momento con cuerpo, con palabras dichas en voz alta y con testigos. Eso es lo que la mayoría de nuestros hogares perdió.

Propongo recuperarlo con una práctica que llamo la bendición de la puerta: antes de que el hijo salga a estudiar o a trabajar, le pones la mano en la cabeza o en el hombro y dices dos o tres frases pidiendo a Dios por su día y nombrando algo bueno de él. Toma veinte segundos y cambia por completo cómo empieza la jornada de esa persona.

Va a dar pena al principio, sobre todo con adolescentes. Hazlo igual, sin solemnidad exagerada y sin obligarlos a arrodillarse ni a cerrar los ojos. Muchos muchachos que ponen los ojos en blanco los primeros días son los mismos que a los tres meses se paran en la puerta y esperan, porque el cuerpo recuerda lo que la boca no admite.

La bendición formal tiene una fuerza distinta a la del elogio cotidiano por una razón: no depende del desempeño de ese día. Se bendice al que salió bien y al que salió mal, al que sacó cinco y al que perdió el año. Es la manera más clara de decirle a un hijo que su lugar en esta casa no se gana y no se pierde, y eso es, a fin de cuentas, la traducción doméstica de la gracia.

Jehová te bendiga, y te guarde; Jehová haga resplandecer su rostro sobre ti, y tenga de ti misericordia; Jehová alce sobre ti su rostro, y ponga en ti paz.

NÚMEROS 6:24-26 (RVR1960)

Una fórmula que puedes usar

Si no sabes qué decir, usa la bendición de Números 6, esa que Dios le entregó a Aarón para bendecir al pueblo, y agrégale al final el nombre de tu hijo y una frase propia. Tener una fórmula fija no le quita sinceridad; se la da, porque te libera del pánico de improvisar y te deja concentrarte en la persona que tienes enfrente.

Con el tiempo, esa fórmula se convierte en el sonido de tu casa. Habrá un día lejano, cuando tú ya no estés, en que tu hijo la diga sobre su propio hijo en una puerta que todavía no existe. Ese es el alcance real de veinte segundos diarios.

Bendecir cuando no lo merece

La prueba de fuego de esta práctica es el día después de la pelea. Bendecir a un hijo con quien estás enojado se siente incoherente y no lo es: la bendición no es un premio por buena conducta, es una declaración sobre el vínculo. Si solo bendices cuando estás contento, le enseñaste que el afecto es un pago.

Puedes hacerlo aunque el asunto no esté resuelto. Decir que están peleados y que igual lo bendices no es contradicción, es la lección más honda que un padre puede dar sobre cómo ama Dios. Ahí, en la puerta, sin discurso, tus hijos entienden algo del evangelio que no aprenderían en un año de clases.

“

Bendecir a un hijo el día que menos lo merece es la manera más clara de enseñarle qué significa la palabra gracia.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Alguien te bendijo a ti alguna vez con las manos y con palabras?
- ¿Qué te da pena de hacer esto en tu casa y de dónde viene esa pena?
- ¿Serías capaz de bendecir a un hijo con quien estás enojado?

PRÁCTICA DE HOY

Mañana, antes de que salgan, pon la mano en el hombro de cada hijo y bendícelo en voz alta con dos frases. No lo anuncies como un programa nuevo; simplemente hazlo, hoy y mañana y pasado.

El eco que dejas

Al final, la crianza deja menos escenas de las que uno cree y más ecos de los que uno sospecha. Tus hijos van a olvidar la mayoría de los días, incluyendo muchos de los que a ti te parecieron decisivos. Lo que no van a olvidar es el sonido de la casa: cómo se hablaba aquí, qué se podía decir, qué pasaba después de un error, quién los miraba a los ojos.

Si al leer estos capítulos apareció la culpa, no la alimentes. La culpa es una pésima consejera de crianza porque paraliza justo cuando se necesita movimiento. Ningún hijo necesita padres impecables; necesitan padres que corrigen el rumbo, y el rumbo se corrige con una frase distinta hoy y otra mañana. Nunca es tarde: se puede reparar a un hijo de diez años y también a uno de cuarenta.

Y cuando sientas que tus palabras no alcanzan, recuerda que no eres la única voz en la vida de tu hijo. Hay una voz más antigua y más paciente que la tuya, que lo llamó por su nombre antes de que tú lo tuvieras en brazos. Tu trabajo no es ser esa voz; es hablarle a tu hijo de manera que, cuando algún día la escuche, le suene conocida.



Que tu boca sea, en tu casa, un lugar seguro. Que tus hijos crezcan oyéndote nombrar lo bueno con precisión y corregir sin herir. Que el día que se equivoquen recuerden tu manera de volver, y que la voz que se lleven adentro para toda la vida les hable con la firmeza y la ternura con que Dios te ha hablado a ti.

Este libro es de **distribución gratuita**.

Tu aporte voluntario llevará comida, ropa y ayuda a muchos hogares de bajos recursos y a madres cabeza de hogar.

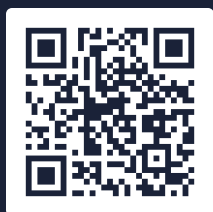
Contamos contigo.

APORTA DESDE TU CELULAR

312 629 5392

Nequi · Daviplata · Llave

El mismo número funciona como llave de Transfiya. Da lo que quieras: mil pesos también alimentan.



Escanea y aporta

Te lleva a la página de aportes, donde también puedes descargar los otros libros de la biblioteca.

Lo recaudado con este libro se entrega a **Fundación El Alfarero**, y el **10 % de las ganancias** de la tienda se destina a fundaciones cristianas que trabajan con niños.

Johana Heredia · luzygracia.com · Bogotá, Colombia