

1^{ERA} EDICIÓN

QUIERO SER UN MEJOR PADRE

(PERO NO SÉ CÓMO)

Una guía paso a paso para educar con amor, límites y paz interior

Psicólogo Álvaro Vargas



INDICE

INTRODUCCIÓN

¿Por qué este libro puede cambiar tu forma de criar?	1
El reto de educar en tiempos modernos	1
No se trata de ser perfectos, sino conscientes	1

1. Los 5 errores más comunes en la crianza (y cómo evitarlos)

Gritar o amenazar	2
Compararlos con otros	2
Castigos incoherentes	2
Sobreproteger o hacer todo por ellos	2
Usar pantallas como calmante emocional	2

2. Disciplina con amor: Cómo poner límites sin perder la conexión

Diferencia entre límites y castigos	3
El "NO" que educa sin herir	3
Consecuencias lógicas vs. castigos impulsivos	3

3. Berrinches, frustración y rabietas: Qué hacer cuando explota la emoción

Qué hay detrás de cada berrinche	4
Cómo acompañar sin apagar sus emociones	4
Técnicas prácticas para calmar y enseñar	4

4. Pantallas: ¿Cuánto es demasiado?

Recomendaciones por edad	5
Efectos en el desarrollo emocional	5
Alternativas efectivas para reducir su uso	5

5. Autoestima: Cómo criar niños que se valoren sin depender del "bien hecho"

El error de solo alabar logros	6
Cómo fomentar el valor personal desde pequeños	6
Ejercicios sencillos para fortalecer su confianza	6

6. Comunicación efectiva: Cómo lograr que tus hijos te escuchen sin gritar

Frases que abren puertas vs. frases que bloquean	7
Cómo hacer que hablen sin miedo	7
El poder de la escucha activa	7

7. Responsabilidad desde casa: ¿Tu hijo puede hacer más de lo que crees?

Tareas según su edad	8
Cómo fomentar autonomía sin presión	8
Crear rutinas que den estructura y libertad	8

INDICE

8. Glosario de frases poderosas para situaciones difíciles

Qué decir cuando está frustrado	9
Qué decir cuando se niega a obedecer	9
Qué decir cuando hay conflicto entre hermanos	9
Qué decir cuando se siente inseguro	9

Actualizaciones del libro

Este libro está vivo: cómo recibir las próximas versiones	11
Canales de contacto y acceso a nuevo contenido exclusivo	11

Sobre el autor

Autobiografía	12
Contacto para sesiones o talleres	12



Álvaro Vargas psicólogo ecuatoriano, especializado en ansiedad, autoestima y relaciones familiares. Con más de 750 horas de sesiones uno a uno, ha acompañado a más de 250 personas y familias en su proceso emocional.

En su labor como formador y ponente en instituciones educativas y proyectos sociales, ha desarrollado un enfoque cercano, práctico y emocionalmente consciente para ayudar a madres y padres a educar desde el respeto, los límites sanos y la conexión emocional.

Este libro es una guía directa y accesible para quienes buscan criar con más empatía y menos culpa.

Este libro nace del corazón de cada conversación real que he tenido con padres agobiados, confundidos o simplemente deseosos de hacerlo mejor. Aquí no hay juicios ni recetas mágicas, solo herramientas prácticas, historias reales y guía para criar desde el amor y la conciencia.

INTRODUCCIÓN

Ser padre en el siglo XXI no es fácil. Nos enfrentamos a un mundo acelerado, saturado de tecnología, exigencias académicas y presiones sociales. Criar hijos emocionalmente sanos, respetuosos y seguros de sí mismos requiere más que amor: requiere conciencia, herramientas y una guía clara.

Este libro está diseñado para darte justamente eso. No necesitas ser perfecto, solo necesitas estar dispuesto a aprender y crecer junto a tu hijo. Aquí no se trata de recetas mágicas, sino de comprender cómo funciona el desarrollo emocional infantil y cómo puedes adaptarte para acompañar mejor a tu hijo.

1. Los 5 errores más comunes en la crianza (y cómo evitarlos)

1.1 Gritar o amenazar:

Cuando gritamos, el mensaje no llega con claridad. El niño siente miedo, humillación o desconexión. A largo plazo, el grito erosiona la confianza y la conexión. En lugar de gritar, aprende a respirar antes de reaccionar y usar frases firmes pero respetuosas: "No me gusta lo que hiciste. Vamos a hablar".

Ejemplo práctico: María, madre de dos niños, solía gritar cada vez que su hijo mayor se negaba a hacer la tarea. En terapia, aprendió a respirar tres veces antes de hablar y a usar frases como: "Sé que no tienes ganas, pero la responsabilidad es tuya. Estoy aquí si necesitas ayuda". En dos semanas, su hijo comenzó a mostrar más disposición y menos resistencia.

1.2 Compararlos con otros:

Las comparaciones no motivan, hieren. El niño no necesita sentirse "menos que su hermano", sino valorado por lo que es. Cambia frases como "Tu prima ya sabe leer" por "Vamos a practicar juntos. Tú también puedes".

Anécdota real: Una madre decía constantemente: "Tu hermana a tu edad ya sabía nadar". Su hijo, de 6 años, empezó a evitar la piscina. Cuando ella cambió el enfoque a "me encanta ver cómo lo intentas cada vez mejor", el niño volvió a meterse al agua con más seguridad.

1.3 Castigos incoherentes:

Un castigo aleatorio solo genera confusión. Si tu hijo derramó agua jugando, no tiene sentido prohibirle la televisión. En su lugar, pide que limpie con tu ayuda. Eso conecta la acción con una consecuencia lógica.

1.4 Sobreproteger:

Evitarles cualquier frustración les impide desarrollar resiliencia. Si haces la tarea por ellos, si resuelves sus conflictos, les robas oportunidades de crecer. Déjalos intentar, fracasar y aprender. Eso sí, con tu apoyo emocional siempre presente.

1.5 Usar pantallas como calmante emocional:

Si cada vez que tu hijo llora le das el celular, aprenderá a evitar sentir. En lugar de distraerlo, abrázalo, respira con él, ponle nombre a la emoción. Las emociones no matan; ignorarlas, sí.

Ejercicio práctico: Durante una semana, cada vez que tu hijo se altere, evita ofrecer una pantalla. En su lugar, valida la emoción y respira con él. Anota los resultados. Verás que con el tiempo, necesitará menos estímulo externo y confiará más en ti.

2. Disciplina con amor: Cómo poner límites sin perder la conexión

Los niños necesitan límites tanto como amor. Los límites son muros de contención emocional: les dicen **"hasta aquí estás seguro"**. Cuando los límites son firmes y amorosos, el niño se siente contenido y respetado.

2.1 Límites claros y constantes:

Evita frases vagas como **"pórtate bien"**. En su lugar, sé específico: **"En esta casa no se pega"**. Los límites deben repetirse con calma y sin amenazas. La constancia es más poderosa que la severidad.

2.2 Consecuencias lógicas:

Las consecuencias enseñan cuando son lógicas. Si ensucia, limpia. Si rompe, repara. Si se niega a hacer deberes, entonces pierde algo relacionado. Evita castigos humillantes; enfócate en enseñar, no en hacer sufrir.

Caso ficticio: Carla, de 8 años, rompió un adorno por jugar con una pelota en casa. Su padre evitó castigarla quitándole su juguete favorito. En vez de eso, la hizo partícipe del proceso de reparación. "Tú puedes ayudarme a arreglarlo o ahorrar para uno nuevo". Carla entendió el impacto de sus actos.

2.3 Validar emociones, no conductas:

Muchos padres creen que validar es permitir. No. Puedes decir: "Entiendo que estés frustrado, pero no puedes gritar". La emoción es bienvenida; la conducta, corregida. Así, el niño aprende autorregulación emocional.

Ejercicio práctico: Durante un conflicto, repite esta fórmula: "Veo que estás sintiendo _____. Está bien sentir eso, pero no está bien hacer _____". Anota cuántas veces lograste hacerlo en la semana.



3. Berrinches, frustración y rabietas

Los berrinches no son desafíos personales. Son una etapa natural del desarrollo infantil. El niño aún no tiene el cerebro desarrollado para gestionar emociones intensas, y por eso explota.

3.1 El berrinche no es manipulación:

Tu hijo no es un pequeño tirano. Está desbordado. Castigarlo o burlarte de él solo aumentará su descontrol. Lo que necesita es un adulto emocionalmente disponible que lo ayude a contenerse.

3.2 Cómo actuar:

- **Mantén la calma:** Tu tranquilidad es su ancla emocional.
- **Pon palabras a su emoción:** "Sé que te enojaste porque no pudiste llevar el juguete."
- **Establece el límite:** "No está bien pegar. Estoy aquí si necesitas un abrazo."
- **Dale tiempo:** A veces solo necesitan llorar acompañados. No intentes apresurar el proceso.

Ejemplo ficticio: Santiago, 4 años, hacía berrinche cada vez que debía salir del parque. Su madre empezó a anticiparle: "En 10 minutos nos vamos. ¿Quieres bajar por el tobogán una vez más?". También usó una canción para el momento de irse. Con el tiempo, el berrinche desapareció.

3.3 Luego del berrinche:

Una vez calmado, conversa con él. Pregunta cómo se sintió, qué podrían hacer diferente. Enséñale que equivocarse no lo hace malo, y que siempre puede volver a intentarlo.

Ejercicio práctico: Después de un berrinche, crea una rutina de cierre. Puede ser un dibujo de cómo se sintió, una charla corta o simplemente un abrazo y un "mañana lo haremos mejor".



4. Pantallas: ¿Cuánto es demasiado?

El problema no son las pantallas, sino cómo y cuándo se usan. La exposición excesiva afecta el cerebro en desarrollo, especialmente en áreas como la atención, el sueño, la empatía y la autorregulación.

4.1 Recomendaciones según la OMS:

- **Menores de 2 años:** Nada de pantallas.
- **2 a 5 años:** Máximo 1 hora al día, con contenido educativo y supervisión.
- **6 a 12 años:** Hasta 2 horas, idealmente distribuidas y supervisadas.

4.2 Efectos negativos:

- Dificultades para concentrarse.
- Menor tolerancia a la frustración.
- Retrasos en lenguaje o habilidades sociales.
- Problemas de sueño por estimulación excesiva.

4.3 Qué hacer:

- Diseña un "contrato digital" familiar.
- Crea rutinas de desconexión.
- Da el ejemplo: si tú no sueltas el celular, él tampoco lo hará.
- Sustituye: leer juntos, juegos de mesa, deportes, arte, cocinar juntos.

Ejercicio práctico: Durante una semana, establece 2 horas al día sin pantallas para toda la familia (padres incluidos). Observa y registra cómo cambia el ambiente familiar y el comportamiento del niño.



5. Autoestima: Cómo criar niños que se valoren

5.1 Evita el "eres el mejor":

Decirle a tu hijo que es el mejor puede parecer un acto de amor, pero a largo plazo puede crear presión por mantener esa imagen. En lugar de reforzar que es superior a otros, refuerza que es valioso por su esfuerzo, su autenticidad y su crecimiento.

Ejemplo práctico: En lugar de decir "¡Eres el más inteligente de la clase!", di: "Estoy orgulloso del esfuerzo que pusiste en resolver ese problema".

5.2 Refuerza el esfuerzo, no solo el resultado:

Cuando el niño siente que es amado solo cuando gana o tiene éxito, su autoestima se vuelve frágil. En cambio, si valoras su proceso, su capacidad de intentarlo, estarás cultivando una autoestima resistente.

Caso ficticio: Mateo, 10 años, perdió un campeonato escolar. Su padre le dijo: "Estoy más orgulloso de cómo apoyaste a tu equipo cuando iban perdiendo que si hubieran ganado". Mateo no lloró como antes, y dijo: "Fue divertido igual".

5.3 Dales voz:

Permitir que tus hijos opinen, elijan y propongan fortalece su identidad. No se trata de que manden en casa, sino de que sientan que su voz tiene peso.

Ejercicio práctico: Cada semana, haz una reunión familiar de 10 minutos. Pregunta: "¿Qué podemos mejorar en casa? ¿Qué te gustaría cambiar o proponer?". Escucha sin juzgar.

5.4 Actividades para fortalecer la autoestima:

- **Tablero de logros:** fotos, dibujos o frases de cosas que logró con esfuerzo.
- **Diario de gratitud:** cada noche escribe 1 cosa buena que hizo o sintió.
- **Juego del espejo:** decir frente al espejo 3 cosas buenas de sí mismo.



6. Comunicación efectiva: Cómo lograr que tus hijos te escuchen

6.1 Habla desde el yo, no desde el tú:

Las frases "tú siempre...", "tú nunca..." provocan defensa. Hablar desde el "yo" permite expresar el malestar sin atacar. "Yo me siento frustrado cuando dejas tus cosas tiradas" abre espacio al diálogo.

6.2 Baja a su nivel:

Literalmente. Agáchate, míralo a los ojos, habla despacio. Esa postura transmite cercanía y evita el tono autoritario que genera desconexión.

6.3 Menos sermón, más preguntas:

Cuando un niño se porta mal, lo último que necesita es una charla de 20 minutos. Usa preguntas que lo hagan pensar. Ej: "¿Qué podrías hacer distinto la próxima vez?" "¿Cómo crees que se sintió tu hermano?"

6.4 Escucha activa:

Escuchar no es solo oír. Es validar lo que siente aunque no lo apruebes. Evita interrumpir. Repite lo que entendiste: "O sea que te sentiste mal porque pensaste que no te creí, ¿es así?"

Ejercicio práctico: Haz el reto del silencio: escucha 3 minutos sin interrumpir a tu hijo. Luego valida lo que escuchaste. Anota cómo cambia su disposición a dialogar.

Caso ficticio: Lucía, 11 años, decía poco en casa. Sus padres aplicaron el reto del silencio durante 1 semana. El domingo, Lucía dijo: "Me gusta cuando me escuchan así. Me siento más tranquila".



7. Responsabilidad desde casa: ¿Tu hijo puede hacer más de lo que crees?

7.1 Tareas por edad:

- **3 a 5 años:** recoger juguetes, llevar ropa al cesto.
- **6 a 8 años:** tender su cama, ordenar su mochila.
- **9 a 12 años:** ayudar a cocinar, encargarse de su desayuno, planificar deberes.

7.2 Crea rutinas visuales:

Los niños entienden mejor lo que ven. Usa pizarras, calendarios, stickers, horarios con dibujos. Involúcralos en su elaboración.

7.3 Delega con confianza:

Muchos padres dicen: "Es más rápido si lo hago yo". Tal vez sí, pero el precio es que tu hijo no aprende. Deja que lo haga mal al principio. Guía, pero no controles.

Ejercicio práctico: Escoge una tarea doméstica y entrégasela por completo a tu hijo durante 2 semanas. Solo acompaña al inicio. Luego felicita su constancia.

Caso ficticio: Valentina, 7 años, se encargó del agua de las plantas. Al principio se le olvidaba. Su madre le dio un cartel de colores con el título: "Valentina cuida la vida verde". En un mes, lo hacía sola.



8. Frases poderosas para momentos difíciles

En lugar de gritar o reaccionar con enojo, una frase puede cambiar por completo la dinámica entre tú y tu hijo. Aquí tienes frases prácticas, agrupadas según las situaciones más comunes que viven los padres:

Qué decir cuando está frustrado:

- "Sé que esto es difícil para ti, y está bien sentirse así."
- "Puedo ayudarte si me lo permites."
- "Respiremos juntos y busquemos una solución."
- "A veces las cosas no salen como queremos, pero seguimos intentándolo."

Qué decir cuando se niega a obedecer:

- "Entiendo que no tengas ganas, pero esto es parte de tus responsabilidades."
- "No se trata de que quieras o no, sino de lo que toca hacer."
- "Estoy aquí para ayudarte a empezar, pero necesitas continuar tú."
- "Sé que puedes hacerlo, aunque no te guste. Estoy contigo."

Qué decir cuando hay conflicto entre hermanos:

- "No estoy buscando culpables, quiero entender lo que pasó."
- "Ambos tienen derecho a ser escuchados. Vamos a turnarnos para hablar."
- "En esta familia resolvemos los problemas hablando, no peleando."
- "Vamos a encontrar una solución donde ambos se sientan bien."

Qué decir cuando se siente inseguro:

- "No necesitas hacerlo perfecto. Solo necesitas intentarlo."
- "Todos sentimos miedo a veces. Lo importante es seguir adelante."
- "Confío en ti incluso cuando tú dudas. Estoy aquí si me necesitas."
- "Puedes equivocarte y aun así ser increíble."

Ejercicio práctico: Anota durante una semana las situaciones difíciles que enfrentas con tu hijo. Luego, elige una frase de esta lista para aplicar en tiempo real. Registra qué ocurre después de usarla. Al final de la semana, reflexiona: ¿Hubo cambios en la relación? ¿Te sentiste más conectado o más sereno?

Caso real: Una madre aplicó la frase "Puedo ayudarte si me lo permites" cuando su hijo, de 7 años, no lograba terminar un dibujo. En lugar de frustrarse y tirar el cuaderno como antes, el niño dijo: "Sí, ayúdame con los colores". Fue la primera vez que pidió ayuda sin llorar.

En los momentos más difíciles, lo que más necesita un niño no es un sermón, ni un castigo, ni que le digan lo que hizo mal. Lo que necesita es sentir que, incluso en el error, sigue siendo amado y acompañado. Estas frases no son mágicas, pero son puentes. Cada vez que las dices, abres una puerta al vínculo y la reflexión.

Frases según los temas trabajados:

Autoestima

- "No tienes que ser el mejor, solo necesitas ser tú."
- "Estoy orgulloso de cómo te esforzaste, no solo del resultado."
- "Tu opinión importa. Quiero saber qué piensas."
- "Lo que tú haces tiene valor, incluso cuando nadie lo ve."

Comunicación

- "Te escucho con toda mi atención."
- "Quiero entenderte, ¿me puedes explicar otra vez?"
- "Gracias por contarme lo que sientes."
- "Me ayuda mucho saber cómo ves tú las cosas."

Responsabilidad

- "Confío en que puedes hacerlo tú solo."
- "Te entrego esto porque sé que eres capaz."
- "A veces fallar es parte de aprender. Yo también me equivoco."
- "Cuando asumes algo, creces. Y yo estoy aquí para apoyarte."

Momentos emocionales intensos

- "Puedo ver que estás muy enojado. Estoy aquí para ayudarte a calmarte."
- "No me gusta lo que hiciste, pero sigo amándote igual."
- "Vamos a respirar juntos y después hablamos."
- "Te amo, incluso cuando estás molesto o haces algo que no me gusta."

Ejercicio práctico: Imprime esta lista y colócala en un lugar visible. Cada vez que enfrentes una situación relacionada con autoestima, comunicación, frustración o límites, elige una frase del grupo correspondiente. Después, anota cómo fue la reacción de tu hijo y cómo te sentiste tú. Repite con otras frases y descubre cuáles generan mayor conexión.

Caso real: Un padre que solía castigar con gritos probó la frase: "No me gusta lo que hiciste, pero sigo amándote igual". Su hija, de 6 años, bajó la mirada y respondió con lágrimas: "Gracias por no estar enojado todo el tiempo conmigo". Ese fue el inicio de una nueva etapa en su relación.

Caso real: Un padre usó por primera vez la frase "Te amo aunque estés molesto" durante un conflicto. Su hijo de 5 años, que solía encerrarse, se quedó en silencio... y se acercó para un abrazo.

Ahora sí, tienes en tus manos una guía completa, práctica y basada en experiencias reales. Un camino hacia una crianza más consciente, humana y poderosa.

Actualizaciones del libro

Este libro es solo el inicio. Recibirás futuras versiones ampliadas con nuevas estrategias, ejercicios y ejemplos reales para seguir creciendo como madre, padre y guía de tu hijo. Mantente conectado a través del correo o WhatsApp que registraste al comprar.

Sobre el autor



Mi nombre es Álvaro Vargas, soy psicólogo y durante los últimos años he tenido el privilegio de acompañar a padres, madres y familias en sus procesos emocionales. Mi propósito ha sido siempre claro: ayudar a que las personas se entiendan mejor a sí mismas, para poder educar desde la conexión, el respeto y la conciencia.

Este libro nace de muchas conversaciones reales. De sesiones donde he escuchado a padres decir “me siento culpable”, “no sé cómo manejar esto” o simplemente “quiero hacerlo mejor pero no sé por dónde empezar”. También nace de mis propias preguntas, errores y aprendizajes como hijo y como profesional que cree profundamente en el poder del cambio emocional.

No creo en las recetas mágicas para criar, pero sí en la fuerza transformadora que tiene un padre o una madre cuando decide sanar, aprender y amar de forma más consciente.

Si llegaste hasta aquí, gracias por darme tu tiempo y tu confianza. Espero que este libro haya sido una herramienta útil para ti, tanto como lo fue para mí escribirlo.

¿Quieres contactarme para talleres, sesiones o charlas?

Estaré encantado de acompañarte de forma más cercana. Puedes escribirme a través de los siguientes medios:

Correo: psicologoalvarovargas@gmail.com

WhatsApp: +593 99 867 8256

Instagram: @psicologoalvarovargas

Atención presencial en Guayaquil y online a todo el mundo

Gracias por ser parte de este proceso. Educar con conciencia es un acto de amor.

— **Álvaro Vargas**

Continuará...