



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Establecer límites con niños en edad preescolar

¡Los niños en edad preescolar están creciendo! Pero todavía tienen **grandes emociones que no siempre pueden controlar**. Los límites ayudan a los niños a sentirse seguros. Su hijo en edad preescolar todavía seguirá poniendo a prueba los límites para ver qué pasa. Si recibe la misma respuesta cada vez, con el tiempo dejará de hacerlo.

Recuerde que ser demasiado estricto con los límites no ayudará a su hijo a comportarse bien. No pueden aprender cuando sienten vergüenza o miedo. Ser demasiado flexible tampoco ayudará su comportamiento. Si su hijo piensa que puede cambiarle la decisión o ignorarle, se resistirá más. Los niños pequeños necesitan límites para desarrollar el autocontrol. **Eso lleva tiempo**. Lo aprenden poco a poco.

¿Qué puede hacer?

Enfóquese en prevenir. Pruebe estos consejos para evitar o reducir los momentos complicados con su hijo.

Deje que su hijo en edad preescolar, que está creciendo, tome algunas decisiones por sí mismo. Vestirse es un buen ejemplo. No importa si su ropa no combina. Elegir por sí mismo le hace sentirse poderoso. Piense en otras decisiones que le parezca bien que su hijo tome.

Evite el lenguaje confuso. Si en realidad no hay otra opción, no haga una pregunta como si pueda elegir. No pregunte "¿Listó para dormir?" cuando "no" no es una respuesta aceptable. En cambio, intente: "Es hora de dormir. Puedes dejar tu rompecabezas aquí y terminarlo en la mañana."

Jueguen juegos que ayuden a su hijo a practicar el autocontrol. Jueguen a Luz Roja/Luz Verde o a Simón Dice. Túrnense revolviendo la avena del desayuno. Este tipo de actividades ayuda a los niños a practicar esperar y turnarse.



Sea un buen ejemplo a seguir en las habilidades que quiere que su hijo utilice.

Todos perdemos la paciencia. Cuando le pase, busque un momento para reconectar: "Siento haber gritado. Me sentía muy frustrado. La próxima vez voy a respirar profundo y tratar de mantener la calma."

Establezca límites que sean claros y adecuados para la edad de su hijo.

Imagine que su hijo lanza una pelota dura por la sala. Esto es lo que podría intentar:

Si es necesario, detenga el comportamiento de inmediato: póngase a la altura de los ojos de su hijo. Sostenga la pelota en sus manos. Dígale: "No se lanzan pelotas en la sala. Esa es una regla de seguridad." Use un tono serio pero tranquilo.

Ponga nombre a los sentimientos de su hijo: al nombrar los sentimientos, les hacemos saber que entendemos por qué actúan así: "Sé que te encanta jugar al baloncesto. Pero ese es un juego para fuera."

Ayude a su hijo a entender qué puede hacer: "Puedes lanzar pelotas blandas en casa."

Ofrézcale una alternativa mejor: "¿Te apetece usar una pelota de espuma o prefieres jugar con tus coches?"

Si es necesario, intervenga para ayudar: "Ahora te está costando escuchar. Voy a guardar el balón hasta que vayamos al parque esta tarde. Aquí estoy si quieres jugar juntos."

Verá grandes avances en el desarrollo de su hijo durante los próximos años. Le llevará tiempo aprender a controlar sus impulsos. Puede ayudarlo escuchando sus emociones grandes y estableciendo reglas claras. Cuando se mantiene tranquilo y consistente, usted es su primer —y mejor!— maestro!

¿Tiene más preguntas?

Hable con el proveedor de atención médica de su hijo o con uno de los profesionales que apoyan a su familia.

©2026 by the Icahn School of Medicine at Mount Sinai. All rights reserved.

Reciba mensajes como este en su teléfono

Envíe **SPARKS**
al **274 448**