

Estableciendo límites con amor



Estableciendo límites con los niños pequeños

¡Los niños pequeños tienen muchas emociones MUY grades! Pero todavía no han aprendido muchas maneras de manejarlas. ¡Y les encanta su independencia! Ya no simplemente hacen lo que le dicen. Tienen sus propias opiniones y metas.

Esta etapa puede ser difícil para los padres y cuidadores. **Los niños pequeños necesitarán que se les repita muchas veces la misma regla durante esta etapa.** Todavía no pueden controlar sus impulsos. Son capaces de recordar las reglas, pero es posible que no puedan controlar su comportamiento lo suficiente como para cumplirlas. ¡Esto puede resultar frustrante! Pero hay muchas cosas que puede hacer para que esta etapa sea más fácil, tanto para usted como para su hijo.

7

consejos para *prevenir y reducir* los comportamientos difíciles

1

Recuerde explicar las reglas para que los niños aprendan lo que deben hacer. Por ejemplo, decir "no corras en el estacionamiento" no le enseña a su hijo lo que usted quiere que él haga. En su lugar, intente decir: *"Tenemos que caminar en el estacionamiento."*

2

Asegúrese de que los niños tengan horarios fijos para las comidas y las meriendas. El hambre en los niños pequeños puede provocar comportamientos difíciles.

3

Note y nombre los sentimientos de su hijo. Esto ayuda a los niños pequeños a sentirse comprendidos y a aprender las palabras para expresar cómo se sienten.



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



4

Enséñele maneras de manejar sus emociones. Ayúdele a su hijo a aprender cómo superar los momentos difíciles: *"Sé que es difícil esperar el autobús. Pongamos música y bailemos."*

5

Señale lo positivo. Fíjese en todas las cosas que su hijo hace bien y coméntelas. Esto le ayuda a ganar confianza. *"¡Gracias por subirte rápido al asiento del carro! ¡Ya estamos listos para salir!"*

6

Prepárelo a su hijo para los cambios. La mayoría de los niños se inquietan cuando tienen que cambiar de actividad. Puede ayudarle usando una alarma, una canción especial o recordándole (*"¡baño después de cenar!"*) para prepararlo con el cambio que está por venir.

7

Planee con anticipación. Si sabe que hay momentos que suelen ser difíciles, prepárese para sobrellevarlos. Lleve un libro para leerle a su hijo mientras esperan al doctor. Planificar los momentos difíciles puede hacer su vida, y la de su hijo, mucho más fácil. ¡Prepararse de antemano para esos momentos difíciles puede hacerle la vida mucho más fácil (para su hijo y para usted)!

Establecer límites con los niños pequeños puede resultar agotador. Puede parecer que lo haga una y otra vez. ¡Y así es! Pero **ser amable, mantener la calma y ser consistente** ayuda a que su pequeño aprenda las reglas de la familia. ¡Ese es uno de los regalos más importantes que le puede dar a su hijo!

¿Tiene más preguntas? Hable con el proveedor de atención médica de su hijo o con alguno de los profesionales que brindan apoyo a su familia

Envíe **SPARKS** al **274 448**

Reciba mensajes como este en su teléfono.

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