



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Poner límites es una muestra de amor

Los niños pequeños y en edad preescolar nunca le agradecerán que les establezca un límite o que fijen una regla. Sin embargo, **establecer límites es una parte necesaria de la vida de los niños pequeños**. Los límites les enseñan a los niños cuáles comportamientos son aceptables. También les enseñan a manejar sus emociones intensas.

A continuación le presentamos una forma de establecer límites que toma en cuenta los sentimientos de su hijo cuando una regla se mantiene firme.

Imagine que su hijo le golpeó porque se resiste ante ponerlo en la silla de coche.

Paso

1

Si es necesario, detenga el comportamiento: póngase a la altura de los ojos de su hijo. Tome la mano de su hijo —con firmeza, pero sin brusquedad— y dígame: "No se debe golpear. Golpear duele". Utilice un tono serio pero tranquilo.

Paso

2

Nombre los sentimientos de su hijo: "Te entiendo. Estás frustrado. Puedes decir: 'No me gusta la silla de coche'. Sé que es difícil quedarte quieto".

Paso

3

Sea claro acerca del límite: "Los niños usan la silla de coche cada vez que van en auto a algún lado. Esa es una regla de seguridad."

Paso**4**

Ofrezca una opción aceptable: "Puedes saltar como un conejito hasta la silla de coche. O puedo levantarte y llevarte volando hasta el asiento. ¿Qué te gustaría hacer?"

Paso**5**

ISI es necesario, intervenga con calma para ayudar: "Veo que te cuesta elegir, así que hoy te levantaré y te llevaré volando hasta el carro."

Esta estrategia es útil:

- » Le demuestra a su hijo que usted comprende lo que está sintiendo.
- » Explica lo que se espera de él. Poner límites también es enseñar. Si solo decimos "No se debe golpear", los niños no aprenden qué pueden hacer para expresar su enojo.
- » Les das a los niños la posibilidad de elegir. Las opciones les dan a los niños una sensación de control. Asegúrese de que ambas opciones que ofrezca sean aceptables.
- » Manténgase firme con el límite, incluso si su hijo no coopera. Con el tiempo, los niños aprenden que las reglas son fijas y de veras.

Poner límites no es lo más divertido de ser padre, **pero si usted aprende a hacerlo con cariño, su vínculo con su hijo se hará más fuerte** ¡Recuerde que poner límites es parte de la crianza durante toda la adolescencia! Practicarlo ahora le hará las cosas más fáciles más adelante.

¿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**