

poner límites  
no solo es  
saludable, en  
muchos casos  
es vital para  
**sobrevivir**



¡Bienvenido!

## LOS LÍMITES

Poner límites en los niños utilizando frases claras y directas, es una de las vías más responsables que tienen los adultos para garantizar que los más pequeños podrán ser funcionales, capaces de comprender lo que les conviene o no a nivel emocional, y procurar una vida de bienestar.

Los límites, y por qué la familia es importante para ello: estas son estructuras formativas dentro del hogar que marca unas pautas a seguir, para convertir a la psique del niño en una mente responsable, capaz de respetar y convivir en sociedad con otras personas.

Sin embargo, comprender cómo poner límites de manera sana no siempre es una tarea sencilla, ya que la historia de vida que muchas personas arrastran está llena de mucho más que simples normas para adolescentes, sino de una excesiva permisividad o por el contrario; una vida extremadamente controlada.



8 pasos para  
establecer  
límites en los  
niños

**AMOR EN FAMILIA**



## OBJETIVIDAD

Utiliza frases cortas y precisas para decir lo que esperas de el o ella. Levanta lo que tiraste!.... en lugar de pórtate bien o se bueno.



## FIRMEZA

El tono que utilizas tiene que ser firme y congruente con la expresión en tú rostro. Evita gritar.

## REMARCA LO POSITIVO



Empieza por lo que debe de hacer antes de decirle antes de lo que no debe de hacer y explica los beneficios que obtendrá. Camina por la banqueta porque es mas seguro.



## OPCIONES

Dentro de la conducta que tiene que realizar menciona opciones para que el tenga la oportunidad de elegir. En lugar de decir... ponte estos zapatos...! puedes decir quieres usar tus zapatos o tus tenis.?



## NO ROMPER LAS REGLAS

Tanto reglas como responsabilidades deben de ser cumplidas siempre, aun con cansancio o sin ganas, así evitaras que tu hij@ crea que las reglas son opcionales.

## EDUCA, NO MALTRATES



Nunca maltrates, compares o menosprecies a tu hij@ como... Ya no te voy a querer, ya no te aguanto!!. Lo que se debe de expresar es el desacuerdo con la conducta.

## NEGOCIAR



Escucha los deseos de tu hijj@ dile que obtendrá lo que desea después de que realice otras cosas, es decir, llegar a a cuerdos. No puedo darte un dulce antes de comer, pero cuando termines podemos ir por uno.



## CONTROLA TUS EMOCIONES

Reflexiona antes de actuar, las reacciones pueden lastimar física y verbalmente a los niños.

A todo esto junto podemos llamarle amor

