

Implementación del establecimiento de límites para apoyar un desarrollo saludable

Presentado por el Centro de Salud y Bienestar de
Andrus

ESTABLECER LÍMITES

El proceso que usan los padres o cuidadores para enseñar a los niños las reglas de la familia y la sociedad. Esto incluye:

- Qué se espera del niño y hasta dónde puede llegar
- Las consecuencias (tanto positivas como negativas) de la conducta del niño

Detiene el comportamiento no deseado, facilita las transiciones diarias y brinda límites seguros (a corto plazo)

Ayuda a los niños a convertirse en personas responsables dispuestas a aceptar las consecuencias de sus acciones (a largo plazo)

Estilos de Crianza

Sensible y Receptivo

Severo y Punitivo

Exigente

**Padres
Autoritativo**

**Padres
Autoritarios**

No Impone
límites

**Padres
Permisivos**

**Padres
Negligentes**

Sugerencias para Antes y Durante el Establecimiento de Límites

- Reforzar el comportamiento apropiado
- Utilice palabras positivas
- Cuando sea posible, dele a su hijo(a) opciones y control
 - Ejemplo. ¿Quieres limpiar tus bloques primero o tus autos? Tú decides.

¿Qué deberías esperar?

¡A los niños les
gusta probar los
límites!



El establecimiento de
límites puede ser
difícil al principio
(¡tanto para usted
como para el niño!)

Pautas y Consideraciones



¿Dónde es relevante este límite? (casa; lugares públicos; coche)



¿Cuál es el límite específico? → ser capaz de comunicarse de manera específica y directa



¿Quién está a cargo de asegurarse de que se cumpla este límite? (padres/cuidadores; ¿otros adultos?)

¡La consistencia es la clave!
No le des esta responsabilidad a otros hermanos (a menos que sea específicamente sobre ellos [ejemplo: agresión física])



¿Qué sucede cuando se respetan los límites?

Use elogios, atención y consecuencias positivas naturales para reforzar el comportamiento apropiado.



¿Qué sucede cuando no se respetan los límites?

¿Las consecuencias negativas son lógicas, pertinentes e inmediatas?

Mantenimiento de los límites



No establezca límites que no esté preparado para hacer cumplir.



Poner límites no es lo mismo que castigar

Las consecuencias negativas deben ser proporcionales a la infracción.

Las consecuencias están destinadas a reforzar el aprendizaje; Ellas no están destinadas a ser punitivas



La implementación de las consecuencias debe ser seguida por un borrón y cuenta nueva



Permitir tiempo para el cambio

Etapas Del Desarrollo Humano



Nacimiento a 12 meses

- Crecer y prosperar
- Requieren atención, sueño, buena nutrición.
- Mucha interacción con los padres y cuidadores.



12 meses a 36 meses

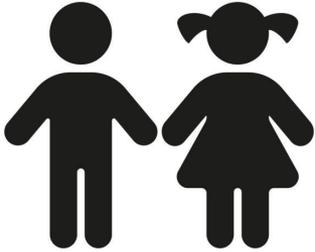
- Comenzar a desarrollar habilidades motoras básicas
- Un sentido de individualidad



3 años a 6 años

- Comenzar a dominar las habilidades sociales y el lenguaje.
- El desarrollo de la intuición y el sentido de propósito son parte clave de esta etapa.

Etapas del Desarrollo Humano



6 años a 12 años

- Las relaciones con los compañeros y las habilidades sociales se expanden
- Los niños aprenden a lidiar con las reglas, los conflictos y las frustraciones fuera del hogar.



Adolescencia (12 a 20 años)

- El comienzo de la creación de una identidad personal, el ajuste fino de la propia imagen y el establecimiento de la independencia son importantes.
- Un sentido de individualidad es importante

Estableciendo límites en diferentes edades y etapas

A medida que su hijo crezca, use más colaboración (tanto para los privilegios como para las consecuencias)

¡Se consistente!

Continúe comunicándose clara y efectivamente

- ¿Cuáles cree su hijo que son expectativas justas y razonables? ¿Cuáles creen que son las consecuencias apropiadas?
- Algunas familias encuentran útil el uso de contratos de comportamiento; ¡haz que todos firmen!

- Si establece límites al azar, puede encontrar resentimiento o rebelión.
- Sin embargo, consistente no significa inflexible, permanente o inmutable.

- No decida las reglas en medio de una crisis
- Está bien si necesita tomarse un tiempo para calmarse y poder comunicarse con calma y claridad.

Consideraciones para establecer límites

Al establecer límites, asegúrese de que sus reglas sean:

1. Específicas
2. Razonable
3. Ejecutable
4. Edad apropiada
5. Dicho positivamente



Otras consideraciones: establecer límites en el tiempo de pantalla

¿Con cuánto tiempo de pantalla te sientes cómodo

Informe a sus hijos de los límites y explíqueles por qué los está aplicando

Establecer límites para determinados días u horas

Ex. Las comidas son libres de pantallas → ¡Asegúrese de que los padres/cuidadores también cumplan con las expectativas!

Proporcionar actividades alternativas.

Cree en colaboración una lista de actividades no relacionadas con la pantalla a las que su hijo pueda referirse

Participe en actividades fuera de la pantalla, ya que la atención de los padres suele ser motivadora.

Comunicar y dar control

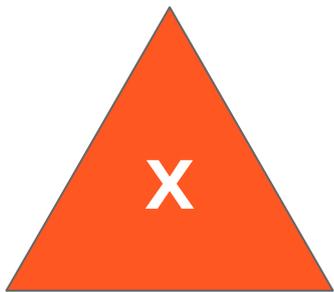
Dar avisos antes de que se acabe el tiempo

Permita que su hijo elija cómo usar su tiempo frente a la pantalla (siempre y cuando siga las pautas familiares)

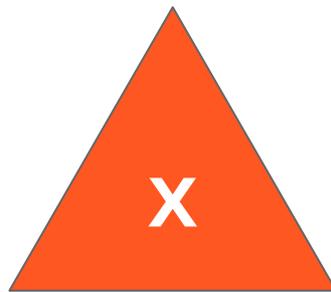
Beneficios del establecimiento de límites

- Los límites mantienen seguro a su hijo
- Disminuye la incertidumbre
- Aumenta la seguridad
- Enseña a los niños responsabilidad, control, regulación emocional, reglas, límites.
- Reduce la ansiedad
- ¡Los límites ayudan a los niños a prosperar!

Otras consideraciones: Obstáculos



**Un cuidador
socava al otro**



**Obtener
resistencia o
empujar hacia
atrás**

Preguntas

