

AMAR TAMBIÉN ES PONER LÍMITES

**CORREGIR NO ES CASTIGAR,
ES ENSEÑAR PARA LA VIDA**

Poner límites con amor y firmeza ayuda a nuestros hijos a sentirse seguros, responsables y preparados para enfrentar el mundo.



¿POR QUÉ MUCHOS PADRES TIENEN MIEDO DE PONER LÍMITES?



Miedo a que el hijo deje de quererlos
Temen que un "no" haga que el niño se enoje o los rechace.



Confunden disciplina con castigo
Creen que corregir es hacer sufrir. Pero disciplina es enseñar, no castigar.



Tienen miedo de repetir su propia infancia
Vivieron una crianza autoritaria y pasan al extremo opuesto: permisividad.



Miedo a los berrinches y reacciones
Evitan el conflicto para no lidiar con llantos, gritos o rabietas.



Agotamiento y culpa parental
El estrés, la culpa o la ausencia hacen más difícil ser constantes.

¿SABÍAS QUÉ?



1.6 MIL MILLONES
de niños (2 de cada 3)
viven disciplina violenta
en el hogar.



400 MILLONES
de niños menores de
5 años (6 de cada 10)
sufren agresión psicológica
o castigo físico regular.



Los programas de
crianza positiva reducen
el maltrato, el estrés
y mejoran la relación
padre-hijo.

**¡Los límites bien puestos
protegen y forman!**

¿QUÉ PASA CUANDO NUNCA DECIMOS "NO"?



- ✗ El niño aprende que la insistencia funciona.
- ✗ Tiene dificultades para tolerar la frustración.
- ✗ Aumentan los conflictos y la falta de respeto.
- ✗ Se debilita la autoridad y la seguridad emocional.

**Los niños necesitan que los amen
y que los guíen con límites claros.**

¿CÓMO PONER LÍMITES DE MANERA CORRECTA?

1. CONEXIÓN

Reconoce lo que
siente tu hijo.

"Sé que quieres
seguir jugando."



2. LÍMITE

Expresa el límite
de forma clara
y firme.

"Pero ya terminó
el tiempo de
videojuegos."



3. ELECCIÓN

Dale opciones
positivas.

"Puedes apagarlo
tú o puedo ayudarte
a apagarlo."



4. CONSECUENCIA

Si no respeta el límite,
aplica la consecuencia
acordada.

"Como no pudiste
apagarlo cuando
correspondía, mañana
tendrás menos tiempo
de juego."

5. RECONEXIÓN

Después del conflicto,
reconecta desde
el amor.

"Estoy molesto por lo
que ocurrió, pero te
quiero. Mañana tendremos
otra oportunidad."



★ **IDEA CLAVE:** El límite se dirige a la conducta, no al valor del niño.

5 REGLAS DE ORO PARA PADRES



1. NO AMENACES SI NO CUMPLIRÁS.

Las consecuencias
deben ser realistas
y coherentes.



2. NO CORRIJAS DESDE LA IRA.

Primero regúláte tú.
Un adulto tranquilo
educa mejor.



3. SÉ ESPECÍFICO.

Indica claramente
la conducta
que esperas.

"Habla sin gritar."



4. SÉ CONSTANTE.

La regla debe
mantenerse
siempre.



5. RECONOCE Y REAFIRMA.

Cuando tu hijo
mejora, elógielo
y reconéctate.

"Me alegra cómo
lo resolviste."



RECUERDA

Un niño necesita
aprender que puede
escuchar un "NO" y
seguir sintiéndose
amado.



FUENTES CONFIABLES

- Organización Mundial de la Salud (OMS)
Guías sobre intervenciones de crianza 0-17 años (2022)
- UNICEF - Disciplina positiva y no violenta (2023)
- American Academy of Pediatrics (AAP)
Disciplina saludable para niños (2023)
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
Crianza: reglas, estructura y consecuencias (2024)

**"PONER LÍMITES NO ES ALEJAR A TUS HIJOS;
ES ENSEÑARLES A VIVIR MEJOR."**