

ESTABLECER LÍMITES CON AMOR

Los niños dependen de sus padres y cuidadores para tener un ambiente estable y amoroso que les permita aprender y crecer. Una manera importante en que los padres y cuidadores pueden ayudar a sus niños a sentirse seguros es realizar actividades como hablar, leer y cantar todos los días con ellos. Estas actividades estimulan el cerebro de los niños y también ayudan a los padres y cuidadores a sentirse más conectados con sus hijos.

Aunque puede sonar extraño, establecer límites es otra forma importante de establecer un ambiente amoroso para los niños pequeños. Establecer límites es una manera de hacer saber a su hijo que usted lo cuida y que quiere protegerlo. Cuando los padres y cuidadores establecen límites, favorecen el desarrollo socio-emocional sano de sus hijos y les enseñan las habilidades que necesitan para resolver conflictos, tratar a los demás con delicadeza y manejar sus emociones. Estas habilidades socio-emocionales tempranas ayudan a los niños a rendir mejor en la escuela, a construir relaciones positivas con los demás y a mantenerse seguros y saludables a medida que crecen.



Establecer límites es una manera de hacer saber a su hijo que usted lo cuida

Entonces, ¿cómo pueden los padres y cuidadores ponerles límites a los niños pequeños y bebés?

EL PRIMER PASO: ESTABLEZCA RUTINAS RECONFORTANTES

Las rutinas ayudan a los bebés y a los niños pequeños a saber qué esperar cada día para que puedan enfocarse en el aprendizaje y crecimiento. Durante las primeras semanas de vida, es mejor seguirle los pasos a su bebé. Pero a medida que su bebé se adapta al mundo fuera del útero, poco a poco puede establecer un horario regular para las horas de sueño, juego y comida de este. Y dado que cada niño es diferente, preste atención a los patrones de su bebé y luego trate de apegarse al horario que mejor les funcione.

RECORDATORIO DIARIO: CÚIDESE A SÍ MISMO

Cuanto más receptivo es un padre o cuidador frente a las necesidades de un bebé, más seguro se siente el bebé. Pero todos los padres y cuidadores se estresan a veces con los gritos o berrinches de un niño. Si empieza a sentirse ansioso o enojado, deje al niño en un lugar seguro, como su cuna, y tome un descanso. Un paseo alrededor de la casa, unas cuantas respiraciones profundas, e incluso cambiar de lugar con otro padre o cuidador puede darle el tiempo que necesita para calmarse y recargar energía. ¡También cuide de usted!

“HAGA LO QUE YO HAGO”: MODELADO DE UN COMPORTAMIENTO POSITIVO

Los niños pequeños aprenden observando a sus padres y cuidadores. La mejor manera de mostrar a un niño cómo quiere que se comporte es reconociendo el buen comportamiento, y exteriorizar maneras positivas de resolver problemas, tomar turnos y cooperar. A medida que el niño crezca, hablen sobre las formas apropiadas e inapropiadas de responder a cosas que no les gustan.

APRENDER SOBRE EL DESARROLLO DE SU HIJO

A continuación se indican algunas formas adecuadas de poner límites a su hijo según la edad de este:

0 A 9 MESES DE EDAD

- La consistencia es importante. Cuando los padres responden siempre de una misma manera a los llantos de sus bebés, ya sea porque necesita atención o cuidado, los bebés aprenden acerca de las consecuencias de sus acciones, y cuando necesitan ayuda, la consiguen. Responda siempre a los llantos de su bebé y asegúrese de que otros cuidadores respondan igual.
- Pase tiempo de calidad con su bebé. Hablar, leer y cantar con su bebé todos los días le ayuda a construir una relación de confianza con usted y promueve el desarrollo saludable del cerebro.
- Sigam sus pasos. Al observar atentamente a su bebé, usted aprenderá lo que este está tratando de decirle y cómo hacerlo sentir feliz y seguro.

9 A 18 MESES DE EDAD

- Establezca límites coherentes. Ayude a su bebé a entrar a la primera infancia, estimulando su curiosidad natural y proporcionándole lugares y objetos seguros que puedan explorar. La rutina también es importante para los niños mayores, así que establezca horas fijas de comida y sueño.
- Fomente la independencia. Los niños mayores están interesados en alimentarse solos y gatear o caminar en su entorno. Prepárese para cuando hagan desastres con la comida, ¡estos desastres ayudan a aprender! Deles pequeños trozos de comida con los que puedan jugar y que sean fáciles de limpiar.



HABLAR, LEER Y CANTAR CON SU BEBÉ
TODOS LOS DÍAS LE AYUDA A CONSTRUIR
UNA RELACIÓN DE CONFIANZA.



¿Quiere aprender más sobre cómo establecer límites firmes pero amorosos? Vea nuestro video "Abuelita: La abuela establece límites con amor" y encuentre más consejos en [talkingtoteaching.org/grandes-emociones](https://www.talkingtoteaching.org/grandes-emociones).

18 A 24 MESES DE EDAD

- Escoja sus batallas. Los niños a esta edad pueden querer hacer más cosas por sí mismos, pero todavía pueden necesitar su ayuda para algunas actividades. Anímelos a probar más cosas por sí mismos y dígalos que no, de manera firme pero calmada, para cosas que puedan ser perjudiciales.
- Permita que tomen decisiones seguras. A medida que los niños pequeños aprenden a comunicarse, puede que tengan mayor interés en escoger su propia ropa o comida. Ofrézcales alternativas de a dos, para que se sientan más en control.
- ¡Los berrinches son comunes! Las rutinas pueden ayudar a evitar algunos berrinches, pero no todos. Utilice distracciones y juegos para calmar a los niños cuando tengan berrinches, o aléjelos rápidamente y con calma de la situación hasta que este pueda calmarse. Si es posible, permanezca con su hijo mientras le dura el berrinche y evite castigarlo: los niños pequeños aprenden a manejar sus emociones mejor si usted utiliza el tiempo después de un berrinche para hablar brevemente sobre lo que sucedió y cómo calmarse en el futuro.

24 A 36 MESES DE EDAD

- Fomente el uso de palabras que expresen sentimientos. Los niños mayores comienzan a utilizar más palabras, así que usted puede aprovechar esta oportunidad para ayudar a su niño a encontrar las palabras para expresar lo que está sintiendo y pensando.
- Explique las consecuencias. A medida que su hijo crece, usted puede ayudarlo a pensar en las consecuencias de sus acciones para que pueda tomar mejores decisiones.
- Evite el estrés en las horas de comida. Los niños pequeños pueden ser exigentes, lo cual puede causar mucho estrés a la hora de comer. Establezca reglas sencillas sobre cómo comportarse durante las comidas, pero deje que su hijo decida cuánto comer.

Un agradecimiento especial al Dr. Joshua Sparrow y al Brazelton Touchpoints Center por la orientación brindada para estos materiales y por su trabajo inspirador respecto del desarrollo de los niños. Más información en <https://www.brazeltontouchpoints.org/>.