

🌿 Gracias por estar aquí

Criar y educar a un niño pequeño es una aventura maravillosa... y también llena de retos.

Los límites forman parte de la vida cotidiana y es normal que a veces generen dudas, cansancio o inseguridad.

En esta guía encontrarás un resumen sencillo de la charla y algunas ideas prácticas para el día a día: rabietas, normas, rutinas, enfados y esos momentos en los que no sabemos muy bien qué hacer.

No se trata de hacerlo perfecto, sino de comprender mejor a los niños y vivir los límites con más calma y confianza.

Porque un límite puesto desde la serenidad y el respeto, no aleja ni enfría: **cuida, orienta y da seguridad.**

Gracias por estar presentes y por acompañar con tanto amor el crecimiento de vuestros hijos e hijas.





Una idea importante para empezar

Poner límites no es ser duro ni distante. Es una forma de cuidar, proteger y acompañar. Los niños pequeños no están desafiándonos constantemente: están aprendiendo cómo funciona el mundo.

¿Por qué los límites son tan necesarios?

En infantil el autocontrol todavía se está construyendo. Predominan el impulso, la emoción y las ganas de explorar. Por eso necesitan adultos que hagan de guía y de referencia. Un límite claro les da seguridad, no les quita libertad.

No todos los límites son iguales

Límites necesarios: tienen que ver con la seguridad, el respeto y la convivencia. Estos límites son estables y no dependen del humor del adulto.

Límites que podemos revisar: a veces surgen del cansancio, las prisas o la incomodidad. No pasa nada — es humano —, pero conviene preguntarnos si realmente son imprescindibles.

Cómo poner límites sin entrar en luchas

- Habla poco y claro. Las frases largas no ayudan en esta etapa.
- Di qué sí puede hacer, en lugar de insistir solo en el “no”.
- Anticipa los cambios siempre que puedas.
- Ofrece pequeñas elecciones dentro del límite.
- Sé coherente: la constancia es más poderosa que la intensidad.

Cuando aparece el enfado o la rabietas

Las rabietas forman parte del desarrollo. No son un fallo educativo ni un problema de carácter. El niño no se calma solo porque todavía no puede. Necesita un adulto que mantenga el límite y, al mismo tiempo, acompañe la emoción.



Validar no es ceder

Podemos reconocer lo que sienten sin cambiar la decisión:

“Veo que estás enfadado.”

“Entiendo que no te guste.”

“Estoy contigo, aunque la respuesta siga siendo no.”

El papel del adulto en los momentos difíciles

Antes de intentar calmar al niño, ayuda mucho regularnos nosotros: bajar el tono, respirar, acercarnos. La calma del adulto es la herramienta más potente que existe en estas situaciones.

Recordatorios que alivian mucho

- Que un niño proteste no significa que el límite esté mal puesto.
- La firmeza puede ser tranquila y cariñosa.
- No hace falta hacerlo perfecto, sino ser predecible.
- Educar es un proceso largo, lleno de repeticiones.

Recursos para el día a día

Cuando no quiere recoger

El niño no está desafiando. Está inmerso en el juego.

Qué ayuda:

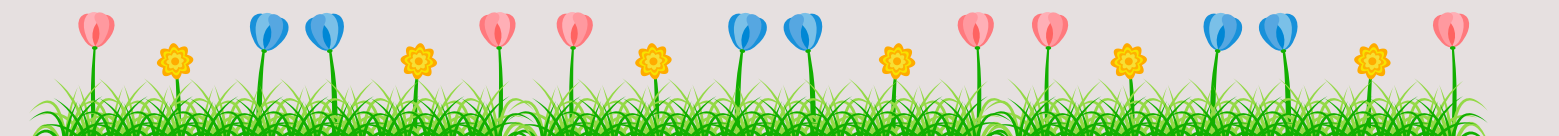
- Anticipar
- Convertir en rutina
- Dar pequeña elección

Ejemplos:

“En dos minutos guardamos los juguetes.”

“¿Guardamos primero los coches o los bloques?”

“Yo te ayudo, lo hacemos juntos.”





Cuando corre donde no debe

Movimiento e impulso son normales en esta etapa.

Qué ayuda:

- Límite claro
- Alternativa inmediata

Ejemplos:

“En este lugar, vamos caminando.”

“Si quieres correr, vamos afuera.”

Cuando aparece una rabieta

La rabieta es un desborde emocional.

Qué ayuda:

- Mantener el límite
- Validar emoción

Ejemplos:

“Veo que estás muy enfadado.”

“Sé que lo querías.”

“No vamos a comprar eso. Estoy contigo.”

Cuando pega o empuja

Suele haber impulso y emoción intensa.

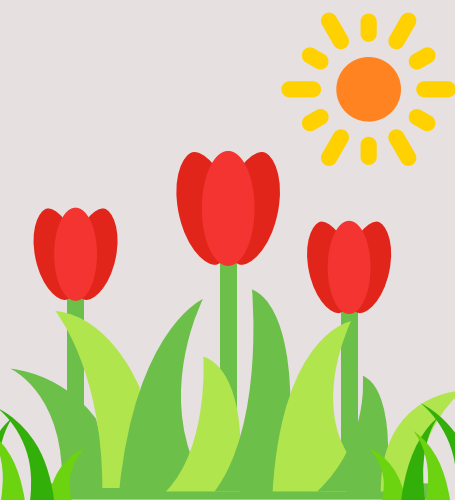
Qué ayuda:

- Intervenir de inmediato
- Enseñar alternativa

Ejemplos:

“Nos tratamos bien.”

“Las manos son para cuidar.”



Cuando pide algo que no toca

La frustración es difícil de tolerar.

Ejemplos:

“Hoy no hay chuches.”

“Puedes elegir otra cosa.”

Cuando no quiere ir a dormir

Necesitan rutina y conexión.

Ejemplos:

“Es hora de descansar.”

“¿Qué cuento quieres?”

Cuando insiste mil veces

Repetir es parte del aprendizaje.

Ejemplos:

“La respuesta sigue siendo no.”

“Entiendo que no te guste.”

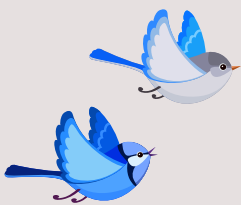
Frases que ayudan mucho

- “No puedo dejar que...”
- “Veo que estás...”
- “Entiendo que...”
- “Aun así...”
- “Estoy contigo.”

Para terminar

Los niños no necesitan adultos perfectos, sino adultos disponibles, seguros y afectuosos. Cada límite sostenido con serenidad construye su seguridad emocional.





🌿 La vida con niños pequeños es preciosa... y a veces también agotadora.

Poner límites, acompañar enfados o atravesar rabietas no siempre es fácil, y que en algunos momentos nos sintamos perdidos o cansados es más normal de lo que parece.

No se trata de hacerlo perfecto, sino de ir encontrando maneras de vivir la crianza con más calma y seguridad.

Y en ese camino, pedir apoyo también es cuidar. Poder compartir dudas, ordenar lo que nos preocupa o contar con una mirada externa puede ayudar muchísimo.

Si en algún momento sientes que necesitas orientación o acompañamiento, estaré encantada de caminar un tramo contigo.

Porque criar no va de tener todas las respuestas, sino de sentirse acompañado mientras las vamos descubriendo.

Soy Sara Aguirre, acompaño a familias que desean criar desde el respeto, la presencia y el amor.

Recordarte que acompañar a tu hijo también incluye cuidarte a ti.

Estoy aquí para caminar a tu lado cuando lo necesites.

🌐 www.saraguirre.com

✉ sara@saraguirre.com

626101377

