

¿CÓMO ENSEÑAR A LOS HIJOS
A DECIR NO ?
Y ESTABLECER LÍMITES
PERSONALES



MI HIJO ES EL QUE ESTÁ CAMBIANDO...

¡Antes de iniciar, es importante reflexionar!

- ¿Cuántas veces te has preguntado si lo estás haciendo bien como mamá o papá?
- ¿Dónde está ese niño o niña que conocías y que ahora parece cambiar cada día?
- ¿Cómo acompañar sin invadir su espacio y su crecimiento?
- ¿Es posible negociar los límites sin perder autoridad ni respeto?
- Este taller es un espacio para explorar estas preguntas, compartir experiencias y descubrir estrategias que fortalezcan la relación con nuestros hijos, ayudándolos a decir "NO" de manera segura y respetuosa.



MIRA ATENTAMENTE EL VIDEO



ROL DE LOS PADRES, EJEMPLO A MODELAR.



- Los padres somos los primeros maestros en mostrar que los límites protegen y dan seguridad.
- **Cuando acompañamos con respeto, amor y cuidado, enseñamos a nuestros hijos que decir "NO" no es desobedecer, sino cuidarse.**
- Orientar con afecto, escuchar y validar sus emociones les permite construir su propio criterio, fortalecer su autoestima y relacionarse con los demás de manera sana.



SER EL ADULTO A CARGO

Implica orientar con respeto y valoración es esencial, ya que al validar sus emociones no significa complacer.

Los límites en ocasiones pueden ser un desafío en la crianza, pero ten presente que estos no se negocian, pero sí la forma de alcanzarlos, esto permitirá comprender que el afecto no se gana cediendo a caprichos; se fortalece con firmeza y cariño.



ADULTOS A CARGO



- Orientar desde el respeto y la valoración es clave. Validar lo que el niño siente y reconocer su perspectiva no significa complacerlo.
- Es fundamental comprender que los límites no se negocian, lo que sí puede dialogar es la manera de llegar a ellos.
- El afecto que a veces parece perderse no se recupera cumpliendo caprichos. El desarrollo infantil es variable y sus deseos pueden cambiar según sus transiciones. El amor y la cercanía no se ganan cediendo a todo, sino acompañando con firmeza y cariño.



APRENDER A DECIR NO



01



EL NO EN CASA ES EL
ENTRENAMIENTO AL NO
PERSONAL

Tener límites en casa,
educa en la importancia
de poner límites propios

02



RESPIRA...

En esta etapa se
empieza a
cuestionar los
límites, recuerda no
es personal.

03



LOS LÍMITES
PROTEGEN

Los límites
permitirán
comprender que
salvaguardan.

04



SER EL ADULTO QUE
SE HACE CARGO

Necesitamos ser
adultos emocionales,
capaces de regularse
y conectar desde la
serenidad



Y...¿CÓMO ENSEÑAR A ESTABLECER
LÍMITES PERSONALES A NUESTROS HIJOS ?

TODO EMPIEZA EN CASA. POR ELLO LOS
LÍMITES NACEN PRIMERO DEL HOGAR,
PARA ENFRENTAR EL MUNDO.



MIEDO AL NO.

Muchos padres sienten temor de decir “no” por miedo a perder el cariño de sus hijos, generar conflicto o parecer demasiado estrictos. Sin embargo, evitar el “no” no protege: debilita.

Cuando los límites se diluyen, los niños pueden crecer inseguros, con poca tolerancia a la frustración y dificultades para reconocer las reglas de la vida en sociedad.

Decir “no” con amor y respeto no rompe el vínculo, lo fortalece. Les muestra a los hijos que hay un adulto que cuida, que escucha y que se mantiene firme para su bienestar. El “no” es una forma de amor que da seguridad y confianza.



PREPARA PARA EL PRESENTE, EL FUTURO AÚN NO ES SEGURO

Es fundamental comprender que **educar en decisiones responsables comienza en casa**, donde los límites son la primera línea de reconocimiento del mundo, tanto externo como interno.

Un niño que **crece con límites claros y acompañamiento** constante desarrolla herramientas para **afrontar desafíos, tolerar la frustración y convivir** de manera respetuosa en la sociedad.

Educar en el presente significa **poner límites** que **prevengan riesgos** sin caer en el control, construyendo **confianza** y **comunicación** que fortalezcan su autonomía y seguridad.



¿CÓMO ACOMPAÑAR?

Presencia serena del adulto

Calma y regula: un adulto emocionalmente disponible da seguridad.

Poder con respeto, no con la fuerza:

Límites firmes y coherentes, sin autoritarismo ni permisividad. La fuerza física no garantiza comprender el NO.

Enseñar a decir "NO"

Cuando los hijos ven a sus padres mantener límites con calma y amor, aprenden a hacerlo ellos mismos.



Establecer vínculos basados en la confianza

Construir un lazo al que el adolescente pueda acudir, aún si el adulto no está de acuerdo con él.

Establecer vínculos basados en la confianza

Construir un lazo al que el adolescente pueda acudir, aún si el adulto no está de acuerdo con él.



¿CÓMO LO PONER EN PRÁCTICA?



01



DÁLE ESPACIO PARA
EXPRESAR...

Escuchalo sin interrupción.
"Bueno te escucho
icuéntame qué pasó?"

02



EMPATÍA REAL

Parafrasea lo que te
cuenta, y valda su
sentir.
"Tiene sentido que te
sientas así... recuerda
que estoy aquí para ti"

03



SEGURIDAD SIN
MINIMIZAR

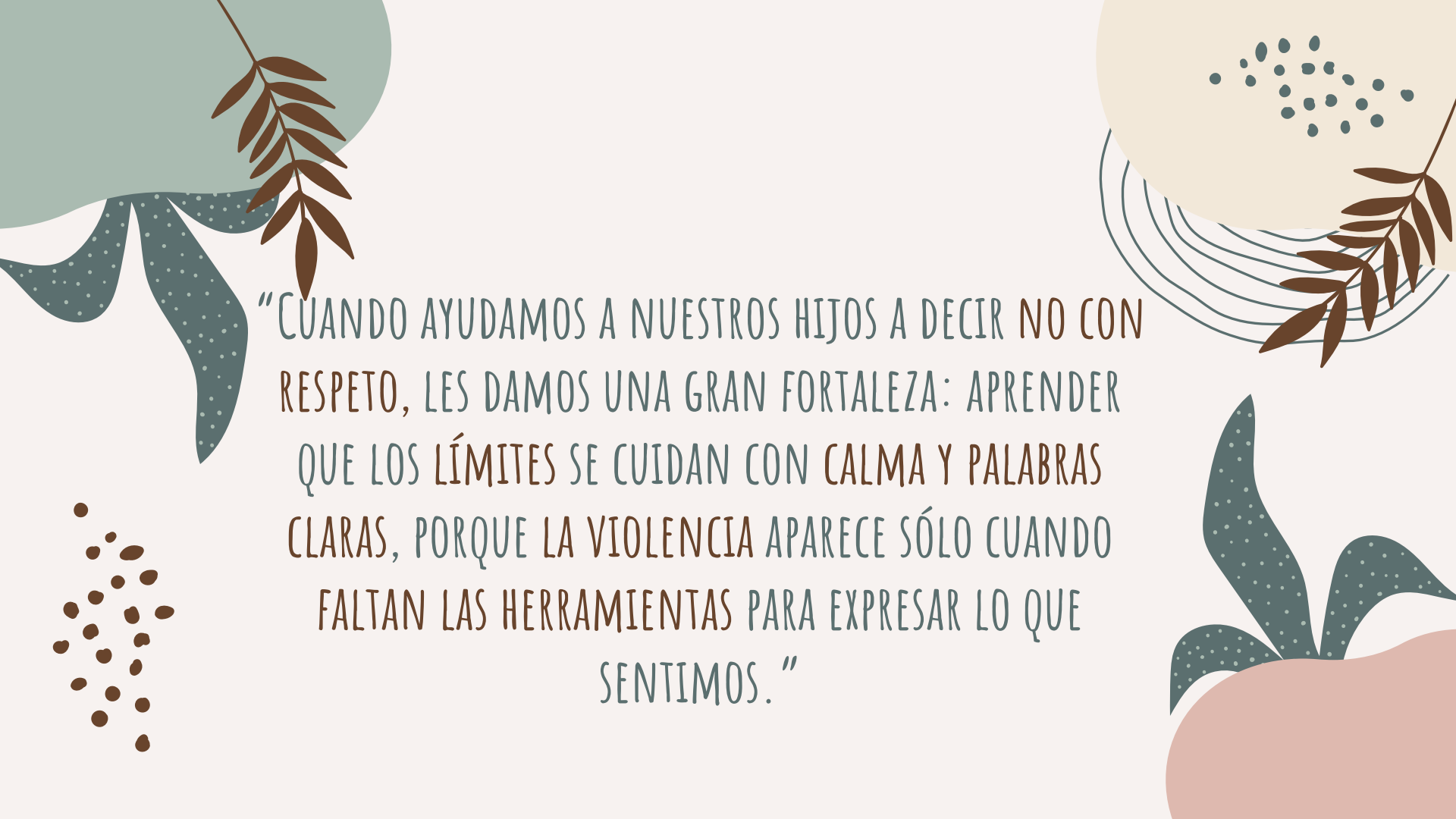
Acompaña sin invalidar,
permite que asuma y
confronte, sin decir que
es poco por lo cual se
incomoda.

04



ACOMPaña , MÁS
NO RESUELVAS.

Pregunta si requiere
ayuda y apoya en el
proceso de
autoreflexión, que
puede cambiar y que no.



"CUANDO AYUDAMOS A NUESTROS HIJOS A DECIR NO CON
RESPECTO, LES DAMOS UNA GRAN FORTALEZA: APRENDER
QUE LOS LÍMITES SE CUIDAN CON CALMA Y PALABRAS
CLARAS, PORQUE LA VIOLENCIA APARECE SÓLO CUANDO
FALTAN LAS HERRAMIENTAS PARA EXPRESAR LO QUE
SENTIMOS."

ACTIVIDAD

Los invitamos a diligenciar el siguiente formulario, el cual contiene la **actividad a realizar en el cuaderno de ética.**

<https://forms.gle/Mf4jFti987HiGrRUA>

correos de contacto:

Sede A: Orientadora Ana Jaimes ana.jaimes@lsb.edu.co

Sede B: Milena Londoño

ana.londono@lsb.edu.co

Sede C: Johanna Lancheros

johanna.lancheros@lsb.edu.co

