



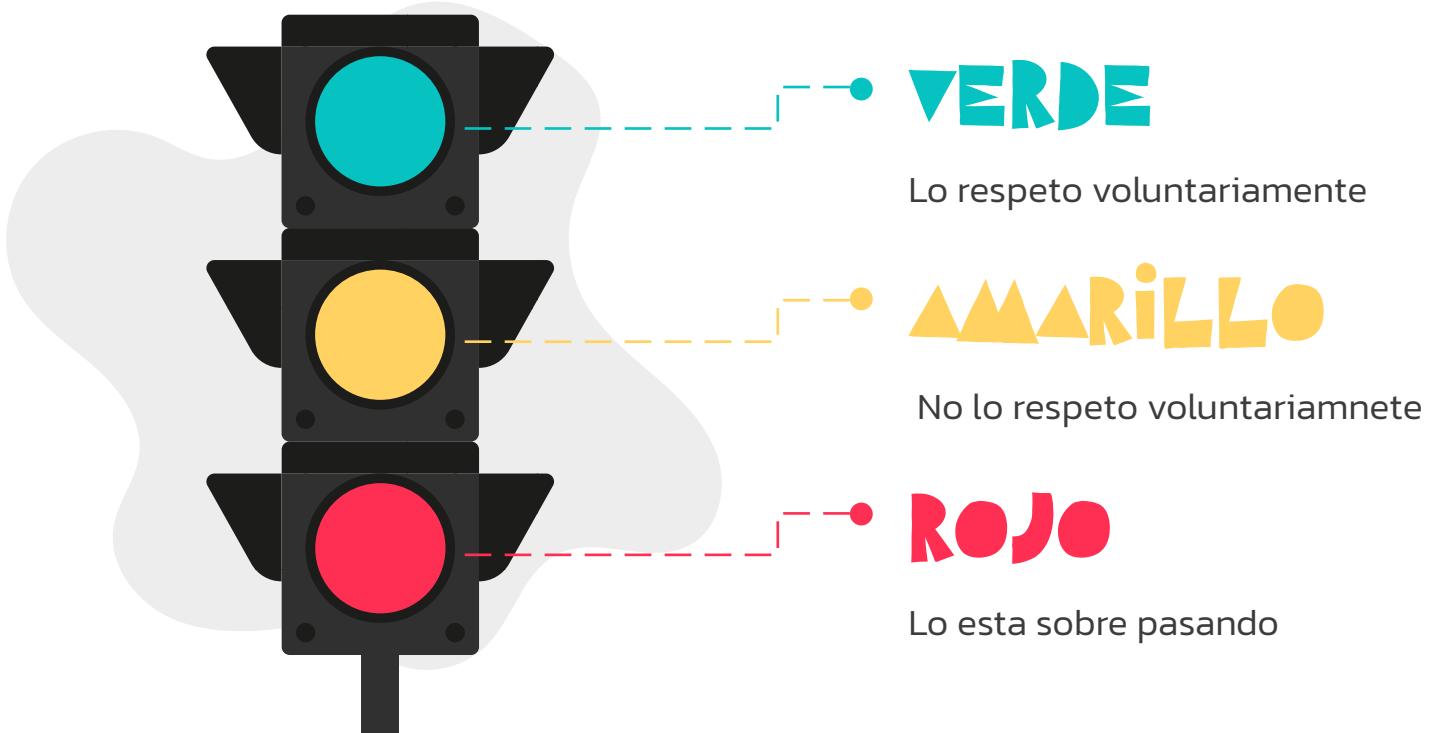
LÍMITES

¡Establece límites
amorosos y efectivos!

**¿Sabes cómo
poner límites
amorosos y
efectivos?**

Ayuda a tu hijo a desarrollarse mejor

Semaforo de límites :



Ejemplos de límites:

Horario de sueño:

Límite: Establece una hora fija para ir a dormir y asegurate de que el niño tenga tiempo suficiente para descansar.

pregunta: ¿Qué te gustaría hacer antes de que llegue la hora de dormir para sentirte relajado y listo para descansar?

Tiempo de pantalla regulado:

Límite: Definir un tiempo específico para el uso de dispositivos electrónicos y asegurarse de que se equilibre con otras actividades.

pregunta: ¿Qué actividades te gusta realizar para que actives tu cuerpo y tu mente?

Responsabilidades y tareas:

Límite: Establecer tareas y responsabilidades adecuadas para la edad, como ordenar sus juguetes o ayudar con tareas simples en casa.

pregunta: ¿Cómo podríamos organizar tu tiempo para asegurarnos de que termines tus deberes y aún te quede tiempo para relajarte y divertirte?

Actividad:

Esta actividad te ayudará a enseñar a tu hijo sobre los límites de una manera divertida y visual. Utilizaremos un semáforo con tres colores (rojo, amarillo y verde) y fichas recortables que los papás podrán usar según cómo el niño respete los límites establecidos. ¡Vamos a aprender sobre los límites con creatividad!

Materiales:

1. Semáforo imprimible (con tres secciones: rojo, amarillo y verde).
2. Fichas de cada color (rojo, amarillo, verde) para recortar.
3. Tijeras
3. Pegamento o cinta adhesiva



Significado de los colores:

Verde: Cuando el niño respeta el límite de manera voluntaria y sin recordatorios.

Amarillo: Cuando el niño necesita un pequeño recordatorio para respetar el límite, pero lo hace sin resistencia.

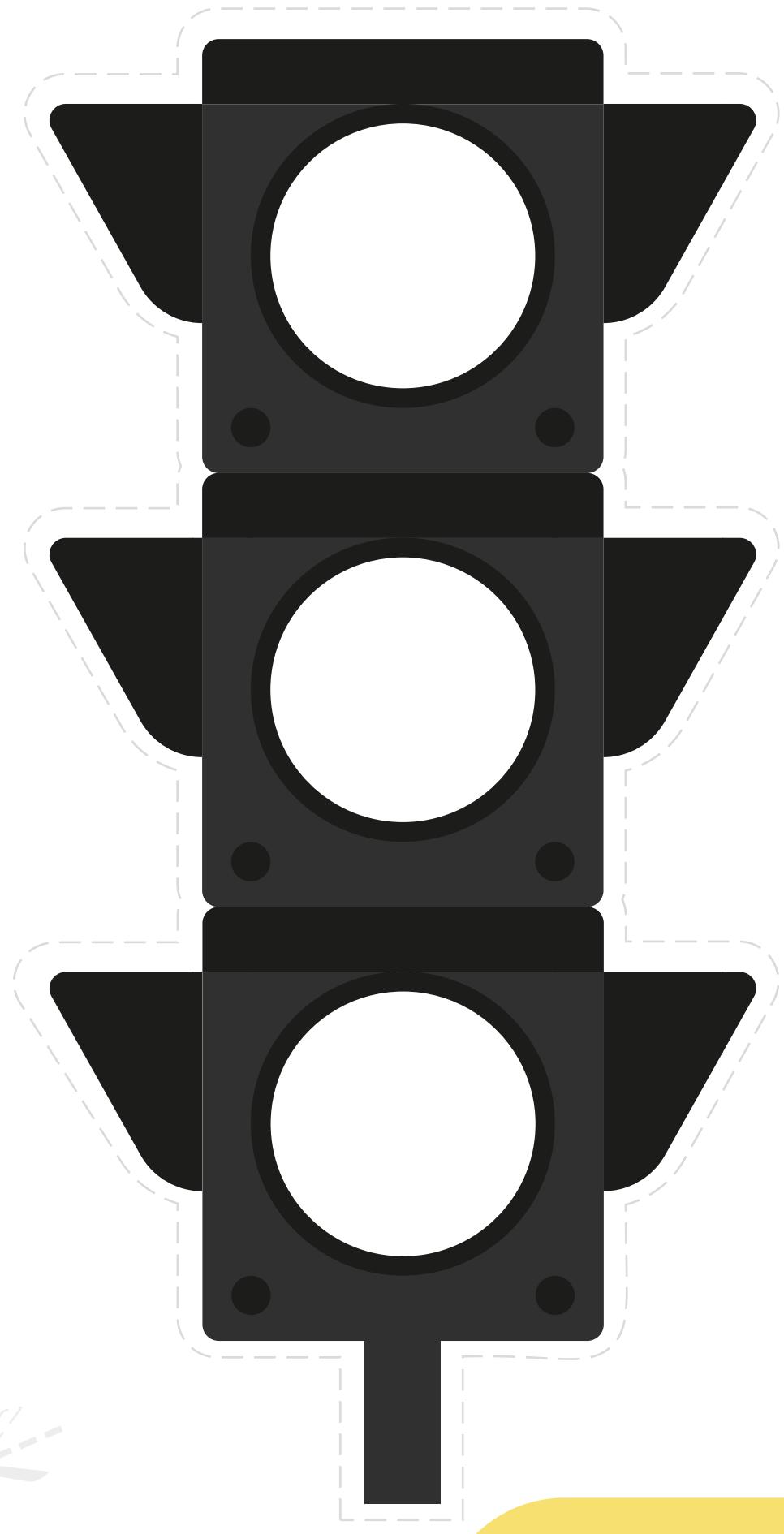
Rojo: Cuando el niño no respeta el límite y necesita más apoyo o intervención.

Bonus: premia las fichas verdes:

Si en un día tiene más fichas verdes que rojas o amarillas, puedes ofrecerle una pequeña recompensa como elegir una actividad divertida o un elogio especial. Esto refuerza de forma positiva su esfuerzo por respetar los límites.

Fichas:





SUPER

PIENSA

ALTO

SUPER

PIENSA

ALTO

SUPER

PIENSA

ALTO

SUPER

PIENSA

ALTO

