



Frameworks

Superpoderes de los padres: “Cómo establecer límites saludables con sus hijos”

**Cristo Rey, Corpus Christi,
St. Joseph(Virtual) 3/27/25**

**Inicie sesión usando el chat con su nombre,
apellido y correo electrónico.**



Registro emocional

*Comparta por chat
el número de oveja
con la que te
identificas
emocionalmente
ahora mismo.*



Respiración



Compartir abiertamente

¿Qué tan cómodo te sientes en establecer límites con tus hijos en casa? Comparte tu número en el chat.

1. Muy cómodo, tengo límites claros para mis hijos en casa.
2. Algo cómodo, tengo algunos límites, pero no consistentes.
3. No me siento muy cómodo, me cuesta poner límites a mis hijos en casa.



Objetivos del taller

- Definir las competencias sociales y emocionales y la inteligencia emocional (EQ).
- Explorar la importancia de tener y establecer límites saludables en casa.
- Obtener herramientas y estrategias que le ayudaran a establecer límites saludables en casa.

Objetivo 1:

Definir las competencias sociales y emocionales y la inteligencia emocional (EQ).

Definición de inteligencia emocional

La inteligencia emocional (EQ) es la capacidad de identificar y manejar nuestros sentimientos y emociones, comprenderlos y ser conscientes de ellos en los demás, y utilizar esta información para guiar nuestros pensamientos y acciones.



COMPETENCIAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

5. TOMA DE DECISIONES
RESPONSABLE



1. AUTOCONCIENCIA



4. HABILIDADES DE
RELACION/EMPATIA



2. AUTOGESTION



3. RESILIENCIA/FORTALEZA



Adapted from TQ
Smart

La importancia de la inteligencia emocional para sus hijos

- **Mejora las habilidades sociales:** La inteligencia emocional ayuda a los niños a comprender y gestionar sus emociones, fomentando relaciones positivas con sus compañeros y adultos, y mejorando el trabajo en equipo y las habilidades de comunicación desde una edad joven.
- **Mejora el rendimiento académico:** Los niños con alta inteligencia emocional son mejores para mejorar el estrés, mantenerse concentrados y resolver problemas, lo que puede causar mejores resultados académicos y resiliencia/fortaleza frente a los desafíos.
- **Ayuda la salud mental y bienestar:** La inteligencia emocional apoya la autoconciencia y la empatía, lo que permite a los niños reconocer y afrontar sus sentimientos. Esto causa un desarrollo emocional saludable y un sentido de si mismos fuerte.



Objetivo 2:

Explorar la importancia de tener y establecer límites saludables en casa.

¿Que opinas? ¿Que es un limite?

Comparte en el chat un ejemplo de limite que tienes para tus hijos en casa.

Luego hablaremos sobre que son los limites y como establecerlos, y la importancia de tener esos limites.



¿Qué es un límite? ¡Ayudando a nuestros hijos!

Establecer **límites saludables** resulta en que los niños:

- Desarrollen confianza para interactuar con los demás
- Desarrollen habilidades de afrontamiento saludables
- Se sientan seguros
- Aumenten la autoestima
- Ejerciten su capacidad de tomar decisiones responsables



Children's Home Society Of California

Establecer limites y una buena salud mental

Establecer limites es esencial para mantener una buena salud mental porque ayuda a los niños a comprender el comportamiento aceptable y a desarrollar autodisciplina. Los niños aprenden a adaptarse a las expectativas y normas sociales cuando se les comunican claramente los limites, lo que mejora la comunicación y la cooperación.



Children's Home Society Of California

Video: Establecer limites



Video: Mantener los limites





Puntos clave para establecer limites



Puntos clave para recordar al establecer limites con niños de secundaria:

Comunicación abierta

- Mantenga conversaciones regularmente con su hijo para entender su punto de vista y explicarle tus expectativas con claridad.

Expectativas claras

- Define limites con reglas especificas y consecuencias por no seguirlas.

Aplicación consistente

- Asegúrese de que las consecuencias se apliquen de manera consistente y justa para mantener la credibilidad.

Involucre a su hijo

- Permita que su hijo participe en el proceso de establecer limites, ayudándolo a sentirse mas involucrado y responsable.

Manejo de la tecnología

- Utilice los controles parentales para supervisar el tiempo frente a la pantalla y administrar al acceso por internet.

Sabiduría del Sr. Rogers

“Llámelas reglas o llámelas límites, las buenas reglas, creo, tienen esto en común: sirven para propósitos razonables, son prácticas y están dentro de la capacidad del niño, son consistentes y son una expresión de preocupación amorosa.”

- Fred Rogers



Hablemos

Ahora utilizaremos salas de grupos pequeños para permitirles hablar con otros padres con niños de edades similares sobre como establecer limites basado en lo que acabamos de escuchar hasta ahora.



Compartir rápidamente: Salas de grupo

Compartamos algunos datos destacados y temas discutidos en las salas de grupo.



Objetivo 3:

Obtener herramientas y estrategias que le ayudaran a establecer limites saludables en casa.

Otra razón para tener límites

“Los límites nos definen. Definen lo que soy y lo que no soy. Un límite me muestra donde termino yo y donde empieza alguien más, lo que me lleva a un sentido de propiedad. Los límites nos ayudan a mantener lo bueno dentro y lo malo fuera. Establecer límites inevitablemente implica asumir la responsabilidad de tus decisiones.”

- Henry Cloud, Límites

Estrategia: Limites con la tecnología smart

- Considere con cuidado las ventajas y desventajas antes de permitir que su hijo use un teléfono inteligente. Ningún estudiante de secundaria necesita datos ilimitados.
- Utilice controles parentales estrictos en todos los dispositivos con acceso a internet.
- No le permite teléfonos ni pantallas en la mesa de cena.
- Cargue todos los teléfonos y tabletas en su habitación por la noche, no en la habitación de su hijo.
- Permite el uso de la tecnología solo con la expectativa de que los padres tengan derecho a leer, investigar, y inspeccionar todos los dispositivos en cualquier momento.



Estrategia: Establecer expectativas en casa

- Tenga expectativas claras sobre las tareas de casa que se deben completar para ayudar en el hogar.
- Reserve tiempo y un espacio para que puedan hacer sus tareas académicas.
- Establezca un horario de dormir que refuerce la importancia de un descanso adecuado para su edad.
- Refuerce la importancia de comer sano y hacer buenas elecciones de alimentos para que se sientan bien.
- Discuta y haga que mantengan hábitos de higiene adecuados a medida que sus cuerpos van cambiando.



AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

Estrategia: Manejo del rechazo

- Establezca límites saludables y razonables que se expliquen con amor.
- Hazle saber que todavía tienes el control y que estas pendiente de sus mejores intereses.
- Asegúrese de mantenerse firme incluso cuando su hijo no este de acuerdo, para mantener un ambiente tranquilo y seguro.
- Cuando nuestros hijos saben donde están los límites, les permite experimentar las cosas con mas libertad.
- Hable con su hijo sobre las consecuencias para que entienda que esperar.



Recursos sugeridos

Recursos para padres

[Crianza y establecimiento de limites: Serie sobre salud mental pediatria \(ingles\)](#)

[La importancia de establecer limites para la seguridad infantil - Psychology Today \(ingles\)](#)

[Consejos de crianza positiva: Niñez media \(9-11 años\) - CDC \(ingles\)](#)

[Recursos para "Screenagers" - El contrato de Tessa \(ingles\)](#)

[Consejos del CPTC para el cerebro adolescente \(ingles\)](#)

Gracias!

Encuesta de comentarios:

Complete la encuesta usando
el código QR



Establecimiento de metas

Escribe una cosa sobre establecer limites que quieras usar en tu hogar hoy o ahora mismo.



Preguntas/ respuestas

Mabel Filpo

mabelfilpo@outlook.com



myframeworks.org



Frameworks

402 East Oak Avenue | Tampa, FL 33602 | (813) 514-9555 | info@myframeworks.org
myframeworks.org

 @Frameworks_TB

 @frameworksoftampabay

 @FrameworksofTampaBay

 frameworks-of-tampa-bay