



Cambiamos hábitos,  
**transformamos vidas.**

Construyamos hábitos para  
una vida más plena y feliz.

# LOS LÍMITES: UNA ALTERNATIVA QUE NO TIENE LÍMITES

OSCAR JAVIER ARCINIEGAS  
Julio 9 de 2025

# ACTIVADOR COGNITIVO

UN INDIO TENÍA UN MARRANO Y EL  
PADRE DEL INDIO ERA TAMBIÉN LA  
MAMÁ DEL MARRANO

# MICROHISTORIA 1

Una niña de sexto grado se la pasaba pidiendo favores todo el tiempo a su amiga, le solicitaba que le prestara dinero, que le compartiera las tareas, trabajos, ya que no tenía tiempo para hacerlo teniendo en cuenta que entrenaba todas las tardes. La amiga le hacía los favores sin objeciones durante mucho tiempo. Hasta que un día comenzó a sentirse incómoda pero no fue capaz de decirle nunca nada hasta que un día explotó.

# MICROHISTORIA 2

Unos padres que trabajaban todo el tiempo para sostener y brindar una calidad de vida a su hijo de 12 años le permitían tener en su cuarto el IPAD y consola de video juegos todo el tiempo para que él se divirtiera con horarios difusos y pocas restricciones. De igual forma, accedían a que los amigos lo visitaran todas las tardes para compartir y divertirse en grupo alrededor de comida rápida y gaseosas sin necesidad de salir de casa a exponerse a los peligros de la calle

# MICROHISTORIA 3

En una relación afectiva de pareja en un grado de séptimo grado eran novios, casi novios, casi algo, amigos especiales, y demás expresiones de este tipo, un niño empezó a prohibirle a su novia, casi novia, amigos especiales, que le escribieran sus amigos, contestar llamadas y salidas con compañeros. Además, le pidió de manera vehemente que le compartiera las contraseñas de redes sociales

## ¿Qué son los límites?

Herramientas formativas que brindan contención, seguridad, orientación y desarrollo del **carácter** en los niños y adolescentes.

(Martínez. J. 2022)

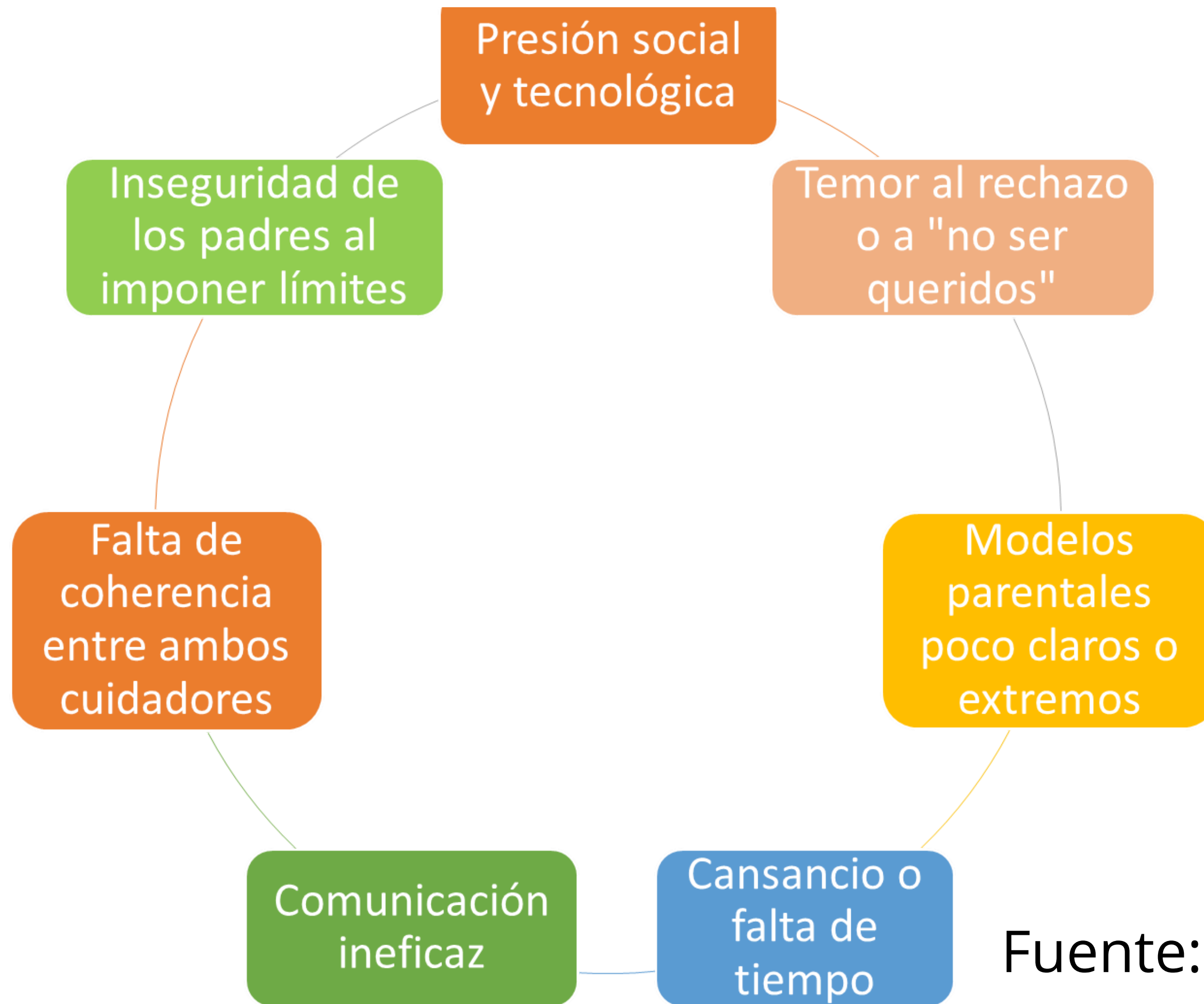




**Cambiamos hábitos,  
transformamos vidas.**

**Construyamos hábitos para  
una vida más plena y feliz.**

# Principales dificultades para establecer límites en nuestros hijos



Fuente: García, A. 2020



**Cambiamos hábitos,  
transformamos vidas.**

**Construyamos hábitos para  
una vida más plena y feliz.**

# PRINCIPALES RECOMENDACIONES PARA ESTABLECER LÍMITES

Fuente: García, A. 2020

- Conectar con ADN: Acceso, Disposición, Nexos
- Establecer reglas claras, concretas y consistentes: Ejemplo: "En esta casa, el celular se entrega a las 9:00 p.m., todos los días."
- Negociar, no imponer (cuando sea apropiado): No todo se negocia, pero algunos acuerdos y consensos pueden construirse juntos.
- Enseñar el "por qué" de las reglas: Ejemplo: "El límite del uso de redes no es castigo, es para cuidar tu sueño y tu salud mental."

- Aplicar consecuencias lógicas, no castigos: Ejemplo: “Si no cumples con tu tiempo de pantalla, mañana tendrás una hora menos para que puedas equilibrar tus hábitos.”
- Ser ejemplo de autocontrol y límites personales: No puedes pedir que respeten horarios si tú no cumples los tuyos.
- Mantener el afecto incondicional: Ejemplo: “Estoy molesto por lo que pasó, pero te amo. Esto no cambia cuánto me importas.”

# Cuadro de límites claros por edad (preadolescencia y adolescencia)

Edad	Tipo de límites recomendados	Ejemplo de límites	Objetivo formativo
10-12 años (Preadolescencia)	Estructurados, con poca negociación	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hora fija para dormir</li><li>- Uso limitado de dispositivos</li><li>- Tareas escolares antes de videojuegos</li></ul>	Desarrollar hábitos, responsabilidad y autorregulación básica
13-15 años	Flexibles con negociación guiada	<ul style="list-style-type: none"><li>- Acuerdos sobre tiempo en redes</li><li>- Participación en normas familiares</li><li>- Límites sobre amistades y salidas</li></ul>	Fomentar autonomía responsable y pensamiento crítico

# Plan de seguimiento familiar para los límites

Elemento	Frecuencia	Actividad sugerida	Propósito
<b>Reunión familiar</b>	1 vez cada 15 días.	Espacio de 30 min para revisar normas, escuchar inquietudes, acordar cambios	Mantener la comunicación abierta y ajustar límites
<b>Registro de cumplimiento</b>	Diario o semanal	Usar una tabla o semáforo visual para evaluar tareas, límites digitales, conductas clave	Dar seguimiento visual al progreso y motivar
<b>Tiempo especial padre-hijo</b>	1 vez por semana mínimo	Actividad conjunta (caminar, cocinar, juego, charla) sin pantallas	Fortalecer el vínculo afectivo, base para la autoridad
<b>Revisión mensual de metas familiares</b>	Cada mes	Evaluar metas y límites cumplidos, identificar mejoras	Reforzar logros y ajustar reglas que ya no son necesarias

# Frases concretas para comunicar límites adecuadamente

Situación	Frase sugerida	Intención educativa
Cuando hay una norma clara	"En esta casa, todos entregamos el celular a las 9:00 p.m. para cuidar el descanso."	Reforzar el valor del límite, sin gritar ni discutir
Cuando el hijo quiere negociar	"Estoy dispuesto a escucharte. Si presentas una propuesta responsable, la podemos revisar juntos."	Validar autonomía con guía
Cuando se transgrede un límite	"Sabías cuál era la norma. Ahora necesitas asumir la consecuencia que acordamos."	Aplicar coherencia con serenidad
Para reforzar el afecto	"Aunque no me gustó lo que hiciste, sigo aquí para ti. Vamos a trabajar en esto juntos."	Mantener el vínculo incluso en el conflicto
Para dar opción con control	"Puedes elegir entre hacer tu tarea ahora y tener tiempo libre después, o hacerlo más tarde y perder ese tiempo."	Fomentar responsabilidad con libertad guiada

# Un hombre en el centro de la luna



Empieza con pequeños cambios:



Cambia una noche de TV por una actividad familiar divertida



# NUESTRAS REDES SOCIALES

@crececonhabititos en Facebook e  
Instagram.

[WWW.crececonhabititos.com](http://WWW.crececonhabititos.com)

WhatsApp: 313 3049843