

## 3 pasos para establecer límites saludables

El Dr. Garry Landreth, fundador del Center for Play Therapy, desarrolló este proceso de 3 pasos para ayudar a los padres a comunicar mejor los límites a sus hijos de una manera que ellos puedan entender.



### Reconozca el sentimiento.

---

- ¿Qué siente su hijo?
- Identifique el sentimiento o deseo que su hijo está experimentando.
- Esto crea conexión y comunica comprensión.
- Ayude al niño a sentirse visto y validado.

Ejemplo: "Te gusta dibujar y colorear!".



### Comunique el limite.

---

- Hágale saber a su hijo que su comportamiento no está bien.
- Sea específico.
- No culpe ni etiquete.
- No use palabras como "siempre" y "nunca".

Ejemplo: "La pared no es para dibujar y colorear."



### Alternativas aceptables.

---

- Dele a su hijo formas alternativas y aceptables de expresar sus sentimientos.
- Si habla con el mucho después del incidente, puede intercambiar ideas con el sobre opciones alternativas.

Ejemplo: "Puedes dibujar y colorear en este papel."