EBOOK GRATUITO

Límites con calma

Guía práctica para acompañar rabietas y poner límites sin gritos

Para familias con niños de 18 meses a 5 años

Luisa López

PSICÓLOGA · CRIANZA Y DESARROLLO

BIENVENIDA

Hola, qué bueno que estés aquí

Si llegaste a esta guía, seguramente has vivido una de esas tardes en las que tu hijo se tira al piso, grita, y tú no sabes si ceder, regañar o salir corriendo.

Quiero decirte algo antes de empezar: **no estás haciendo nada mal**. Las rabietas son parte normal del desarrollo. No hablan de un niño "malcriado" ni de una mamá o un papá que fallaron. Hablan de un cerebro pequeño que todavía está aprendiendo a manejar emociones muy grandes.

En estas páginas vas a encontrar ideas claras y herramientas que puedes usar hoy mismo: qué hacer antes, durante y después de una rabieta, cómo poner límites con firmeza y cariño, y cómo cuidar tu propia calma, que es el punto de partida de todo.

No necesitas hacerlo perfecto. Necesitas hacerlo con presencia, y volver a intentarlo cuando no salga bien.

Con cariño, Luisa

Sobre la inspiración de esta guía. Esta guía se inspira en la idea de disciplinar desde la conexión, que Daniel J. Siegel y Tina Payne Bryson desarrollan en su libro *Disciplina sin lágrimas*. El contenido, los ejemplos y los ejercicios son propios, basados en mi experiencia acompañando a familias. Si quieres profundizar, te recomiendo leer el libro completo.

CONTENIDO

Lo que vas a encontrar

1	Disciplinar es enseñar	4
2	Un cerebro en construcción	5
3	Primero conecta, después enseña	6
4	Antes de la tormenta: prevenir	7
5	5 frases para calmar una rabieta	8
6	Límites responsables	10
7	Después de la tormenta: reparar	11
8	Tu calma primero	12
9	Mitos que puedes soltar	13
10	Tu plan de 7 días	14
11	Cuándo pedir ayuda	15

CAPÍTULO 1

Disciplinar es enseñar

La palabra disciplina viene del latín *discipulus*, que significa "alumno" o "aprendiz". Disciplinar, en su origen, no era castigar: era enseñar.

Muchos crecimos con la idea de que poner límites significa gritar, castigar o hacer sentir mal al niño para que "aprenda". El problema es que el miedo puede detener una conducta por un momento, pero no le enseña qué hacer en su lugar. Y suele dañar lo más valioso que tienen: la confianza contigo.

Dos metas en cada momento difícil

1. **Que la conducta cambie ahora.** Que deje de pegar, que se suba al carro, que se vaya a dormir.
2. **Que aprenda para después.** Que poco a poco desarrolle habilidades para calmarse, esperar, pedir ayuda y resolver problemas.

Gritar o castigar a veces logra la primera meta. Esta guía te propone caminos para lograr **las dos**.

Antes de reaccionar, haz una pausa y pregúntate:

- ¿Qué está sintiendo o necesitando mi hijo en este momento?
- ¿Qué quiero que aprenda de esta situación?
- ¿Cuál es la mejor forma de enseñárselo, según su edad?

CAPÍTULO 2

Un cerebro en construcción

Entre los 18 meses y los 5 años, tu hijo siente emociones intensas, pero las partes del cerebro que le ayudan a frenarse y pensar antes de actuar todavía están madurando. De hecho, siguen desarrollándose hasta la adultez temprana.

Me gusta explicarlo con una imagen sencilla. Es como si el cerebro tuviera dos funciones que todavía están aprendiendo a trabajar en equipo:

LA ALARMA

Reacciona rápido ante lo que siente como amenaza o frustración: llora, grita, pega, huye. Funciona desde que nacemos.

LA BRÚJULA

Ayuda a calmarse, esperar, ponerse en el lugar del otro y buscar soluciones. Se construye poco a poco, durante años.

Durante una rabieta, **la alarma está encendida y la brújula se desconecta**. Por eso los sermones, las explicaciones largas o las amenazas no funcionan en ese momento: la parte del cerebro que podría escucharlos no está disponible.

La buena noticia: cada vez que tú lo acompañas a calmarse, le prestas tu brújula. Con la repetición, su cerebro aprende a hacerlo solo. A esto se le llama **corregulación**, y es la base de la autorregulación.

CAPÍTULO 3

Primero conecta, después enseña

Un niño desbordado no puede aprender. Primero necesita sentirse seguro y comprendido. Cuando se calma, ahí sí está listo para escuchar.

Cómo conectar en 4 pasos

1. **Acércate y baja a su altura.** Agáchate, suaviza la voz y la expresión. Tu cuerpo le dice "no estoy en tu contra".
2. **Nombra lo que siente.** "Estás muy enojado." Poner palabras a la emoción ayuda a que baje su intensidad.
3. **Valida sin juzgar.** "Querías seguir jugando. Es difícil parar cuando te estás divirtiendo."
4. **Sostén el límite con calma.** "Y ahora es hora de bañarse. Te ayudo." El límite no cambia; lo que cambia es el tono.

Conectar no es ceder. Validar una emoción no significa aprobar la conducta ni quitar el límite. Puedes decir "entiendo que estés furioso" y, al mismo tiempo, "no voy a dejar que le pegues a tu hermana".

Toda emoción es válida. No toda conducta es aceptable. Tu tarea es recibir la emoción y guiar la conducta.

CAPÍTULO 4

Antes de la tormenta: prevenir

Muchas rabietas se pueden evitar, o al menos suavizar, si nos anticipamos. Prevenir no es consentir: es organizar el entorno para que a tu hijo le sea más fácil lograrlo.

Revisa lo básico

Un niño con hambre, sueño, cansancio o demasiados estímulos tiene la alarma más sensible. Antes de salir, de una visita o de una actividad larga, pregúntate si esas necesidades están cubiertas.

Anticipa los cambios

Las transiciones son de los momentos más difíciles: dejar el parque, apagar la pantalla, ir a dormir. Avisa con tiempo: "Cinco minutos más y nos vamos. Cuando suene la alarma, nos despedimos de los columpios".

Ofrece opciones limitadas

Dale control dentro del límite: "¿Te pones primero la camiseta o el pantalón?", "¿Vamos al baño saltando o como un gato?".

Redirige antes de que escale

Si ves que la frustración empieza a subir, cambia el foco con algo que le interese: un juego, una tarea, una pregunta. **Redirigir a tiempo** evita muchas batallas.

Tip: las rutinas predecibles bajan la tensión en casa. Una secuencia que se repite cada noche (baño, pijama, cuento, abrazo) le da seguridad porque sabe qué viene después.

CAPÍTULO 5

5 frases para calmar una rabieta

Úsalas como punto de partida y adáptalas a tu forma de hablar. Más que las palabras exactas, lo que calma es tu tono: lento, bajo y seguro.

1 *"Estoy aquí contigo. No me voy a ir."*

Para qué sirve: le da seguridad en medio del desborde. Saber que no está solo baja la alarma. Si necesita espacio, puedes quedarte cerca sin tocarlo.

2 *"Estás muy enojado porque querías ___. Tiene sentido."*

Para qué sirve: nombrar la emoción y su causa le ayuda a organizar lo que siente. Se siente comprendido, y eso calma.

3 *"No voy a dejar que pegues. Puedes apretar este cojín."*

Para qué sirve: pone un límite claro y le ofrece una forma segura de sacar la rabia. Sin gritos ni sermones.

Practícalas en calma. Dilas en voz alta un par de veces cuando estés tranquila, o escríbelas en un papel y pégalo en la nevera. En el momento difícil, la frase que ya ensayaste es la que te sale.

4 *"Respiremos juntos: olemos la flor... soplamos la vela."*

Para qué sirve: los niños pequeños no se calman con la orden "cálmate". Se calman imitando tu cuerpo. Respira lento frente a él y hazlo un juego.

5 *"Cuando estés listo, buscamos una solución juntos."*

Para qué sirve: le muestra que después de la tormenta viene la calma y que pueden arreglar las cosas en equipo. Abre la puerta a la reparación.

Lo que conviene evitar durante la rabieta

- Explicaciones largas o sermones: no los puede procesar ahora.
- Amenazas que no vas a cumplir: le enseñan que tus palabras no son confiables.
- Burlas o comparaciones: "pareces un bebé", "tu primo no hace eso".
- Ceder al límite para que pare: le enseña que gritar funciona.

Recuerda: la meta durante la rabieta no es que pare rápido. Es acompañarlo a atravesarla de forma segura. El aprendizaje llega después.

CAPÍTULO 6

Límites responsables

Los límites no son lo contrario del amor. Son una forma de cuidado: le dan al niño un mundo predecible y seguro.

Conecto + Límite claro + Alternativa

Un buen límite es **corto**, se dice **con calma**, se **cumple** y, cuando es posible, ofrece algo que sí se puede hacer.

SITUACIÓN	PUEDES DECIR
Quiere un dulce en el supermercado	"Te encantan esos dulces. Hoy no vamos a comprar. ¿Me ayudas a buscar las bananas?"
Apagar la pantalla	"Fue divertido ver tu programa. Se terminó el tiempo. Elige: ¿apagas tú o apago yo?"
No quiere dormir	"Quieres seguir jugando, lo sé. Es hora de dormir. Elige el cuento que vamos a leer."
Le pega a su hermano	"No te voy a dejar pegar. Estás enojado; dime con palabras qué pasó."
No quiere bañarse	"El baño va sí o sí. ¿Lleva el barco o el patito?"

Si tu hijo llora o protesta cuando pones un límite, no significa que el límite esté mal. Significa que a tu hijo le cuesta aceptarlo. Acompaña la emoción y mantén tu decisión.

CAPÍTULO 7

Después de la tormenta: reparar

Cuando tu hijo ya está tranquilo, llega el momento de enseñar. Es aquí, y no durante la rabieta, donde ocurre el aprendizaje.

Cuenten juntos lo que pasó

Con palabras sencillas, armen la historia: "Querías el carro rojo, tu hermana lo tenía, te enojaste mucho y le pegaste. Ella se puso a llorar". Contar lo que pasó le ayuda a entenderlo y a recordarlo.

Piensen en otra opción

"La próxima vez que te enojes así, ¿qué podrías hacer?" Ayúdale con ideas: pedir ayuda, decir "estoy enojado", apretar un cojín, alejarse un momento.

Reparen el daño

Más que obligarlo a pedir perdón, invítalo a reparar: llevarle un pañito a su hermana, ayudar a recoger lo que tiró, darle un abrazo si ella quiere.

¿Y si fuiste tú quien gritó? Repara tú también. "Hoy te grité y no estuvo bien. Estaba muy cansada. Te quiero, y voy a intentar hablarte con más calma." Así le enseñas, con tu ejemplo, que los errores se reparan.

CAPÍTULO 8

Tu calma primero

No puedes prestarle tu brújula a tu hijo si la tuya también está desconectada. Cuidar tu calma no es un lujo: es parte de la crianza.

Estas herramientas vienen de las terapias contextuales o de tercera generación, que trabajan con la atención plena, la aceptación y los valores.

La pausa STOP

- **S** **Sé consciente y para.** Antes de responder, detente un segundo.
- **T** **Toma aire.** Una respiración lenta, con la exhalación más larga que la inhalación.
- **O** **Observa.** ¿Qué siento en mi cuerpo? ¿Qué está necesitando mi hijo?
- **P** **Prosigue.** Ahora sí, responde desde la calma y no desde la alarma.

Toma distancia de tus pensamientos

Cuando aparezca "soy una pésima mamá" o "este niño me está desafiando", prueba decirte: "Estoy teniendo el pensamiento de que...". Así lo ves como un pensamiento, no como una verdad.

Háblate como le hablarías a una amiga: "Esto es difícil. Estoy cansada y lo estoy intentando. No tengo que hacerlo perfecto."

CAPÍTULO 9

Mitos que puedes soltar

MITO

"Si lo consuelo cuando llora, lo malcrío."

Consolar le da seguridad, y un niño seguro explora y aprende mejor. Acompañar la emoción no es lo mismo que ceder en el límite.

MITO

"Hace rabietas para manipularme."

A esta edad todavía no tiene las herramientas para manejar la frustración. La rabieta es desborde, no estrategia.

MITO

"Una buena mamá o un buen papá nunca pierde la paciencia."

Todos perdemos la calma a veces. Lo que marca la diferencia es reparar después y volver a conectar.

MITO

"Si no lo castigo, no va a aprender."

Los niños aprenden más con límites claros, consecuencias relacionadas con lo que pasó y un adulto que les enseña qué hacer en su lugar.

CAPÍTULO 10

Tu plan de 7 días

Un pequeño reto por día. Marca cada casilla cuando lo logres. No importa si un día no sale: retómalo al siguiente.

- [ ] **Día 1.** Observa: ¿en qué momentos aparecen más rabietas? Anota hora, lugar y qué pasó antes.
- [ ] **Día 2.** Revisa lo básico: horarios de comida y sueño. Ajusta uno.
- [ ] **Día 3.** Anticipa una transición difícil con un aviso de "5 minutos más".
- [ ] **Día 4.** Usa una de las 5 frases en el próximo momento difícil.
- [ ] **Día 5.** Practica la pausa STOP antes de responder, al menos una vez.
- [ ] **Día 6.** Después de una rabieta, cuenten juntos lo que pasó y busquen otra opción.
- [ ] **Día 7.** Regálale 10 minutos de juego libre en el que él dirige. Solo acompaña y disfruta.

Mis notas de la semana

CAPÍTULO 11

Cuándo pedir ayuda

Las rabietas son normales en esta etapa y suelen disminuir a medida que el niño crece y gana lenguaje. Aun así, hay señales que vale la pena consultar con un profesional.

- Las rabietas son muy frecuentes o muy largas, y no disminuyen con el tiempo.
- Durante las crisis se lastima a sí mismo o lastima a otros con frecuencia.
- Después de los 5 años siguen siendo tan intensas como cuando era más pequeño.
- Notas retrocesos en su lenguaje, su sueño o habilidades que ya tenía.
- Las dificultades aparecen en casa, en el jardín y con otras personas.
- Tú te sientes sobrepasada, sin energía o con mucha culpa la mayor parte del tiempo.

Pedir ayuda no es fracasar. Es una forma más de cuidar a tu hijo y de cuidarte a ti. Cada niño es único, y a veces hace falta una mirada profesional para entender lo que necesita.

Esta guía es educativa y no reemplaza una valoración psicológica o médica.



SOBRE MÍ

Luisa López

Psicóloga

Soy psicóloga con cerca de 10 años de experiencia en salud mental infantil y adolescente, evaluación psicológica y acompañamiento familiar. Actualmente curso un Máster en Neuropsicología Educativa.

Acompaño a familias a criar con más calma y conexión, desde una mirada respetuosa, cercana y con sustento.

¿Quieres que miremos tu caso juntas?

Psicoterapia infantil, evaluación psicológica, orientación en crianza y visitas domiciliarias en Pereira. Atención virtual para toda Latinoamérica.

WhatsApp: +57 310 390 6253
Web: psicoluisalopez.netlify.app
Instagram y TikTok: @psicoluisalopez

La crianza también se aprende y se construye juntos

© 2026 Luisa López · Uso personal, prohibida su venta