



La importancia de los límites

Respetar los límites nos hace más confiables y más seguros de nosotros mismos, por eso es tan importante aplicarlos desde la niñez.

Por lo tanto, los límites son necesarios para que el niño se sienta seguro y amado. No fijarlos equivale a soltarlo en la mitad del mundo y que se defienda solo, sin mapas ni brújulas. Los límites demarcan y establecen las normas y reglas de cada familia, definen los derechos y deberes, y le brindan al niño la oportunidad de discernir entre lo correcto y lo incorrecto.

Establecer límites y normas los ayuda a:

- Tener seguridad, tranquilidad y evitar que se pierdan en su comportamiento.
- Regular sus ritmos de sueños y alimentación.
- Facilitar el autocontrol emocional, expresando sus necesidades y aumentando la capacidad de frustración.
- Lograr una convivencia más organizada.

¿Qué son los hábitos?

Los hábitos son conductas adquiridas que, a fuerza de repetición, se vuelven naturales y espontáneas. A través de ellos, los niños y niñas van aprendiendo a organizar su vida y, de esta manera, pueden anticipar circunstancias y prepararse para ellas.

La importancia de los hábitos y rutinas

Los hábitos y las rutinas se deben poner a los niños desde que son pequeños porque les va ayudar a desarrollar su personalidad y a crecer como adultos. Pero, ¿por qué son tan importantes?

- Les aporta mucha seguridad.
- Serán personas más perseverantes y constantes.
- Les ayuda a descubrir el mundo.
- Permite que se organicen mejor.
- Mejoran el ambiente familiar.
- Les enseña valores como la cooperación.
- Aprenden a valorar las cosas.

Los hábitos se enseñan y se aprenden

Como no conocen el orden de las cosas, debemos ayudarlos a darle sentido a su cotidianidad y organizarla. Por ejemplo: tener horario para la comida, el baño, el descanso y el juego.