



ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL

*Acompañando el desarrollo infantil con amor,
límites y coherencia*



PILDORA INFORMATIVA 1

En este documento vamos a tratar la importancia durante la etapa infantil, de establecer rutinas y límites en los niños y niñas.



■ RUTINAS y LÍMITES

Importancia de las rutinas

- Ofrecen seguridad, ya que saben que va a pasar en cada momento.
- Reducen estados de ansiedad y rabietas.
- Facilitan hábitos (higiene, sueño, alimentación).
- **Acudir de forma diaria al colegio facilita el proceso de adaptación, ayuda al desarrollo social y contribuye al bienestar emocional y cognitivo, reforzando su autoestima, al sentirse parte de un grupo.** En el colegio, los niños y niñas tienen la oportunidad de interactuar con compañeros y docentes, adquirir habilidades sociales, regular sus emociones y además reciben toda la estimulación necesaria para un adecuado desarrollo, explorando el mundo que les rodea e iniciándose en conceptos numéricos, la lectura, la escritura y la expresión artística.

Límites positivos

Los **límites en los niños y niñas** son fundamentales para su desarrollo emocional, social y cognitivo. Se trata de ofrecer una **estructura clara y coherente** que les permita crecer con seguridad.

☆ **1. Brindan seguridad y estabilidad:** Las niñas y niños necesitan saber qué pueden esperar y qué se espera de ellos. Los límites constantes reducen la ansiedad y les ayudan a sentirse protegidos y en un entorno de seguridad.

☆ **2. Favorecen la autorregulación:** Cuando establecemos normas (por ejemplo, horarios, rutinas, reglas de convivencia), los niños y niñas aprenden poco a poco a **controlar sus impulsos**, tolerar la frustración y postergar gratificaciones.

☆ **3. Ayudan a diferenciar lo que está bien de lo que está mal:** Los límites enseñan valores y comportamientos adecuados. Sin una guía adulta, las niñas y niños no desarrollan por sí solos criterios sólidos de conducta.

☆ **4. Fomentan la responsabilidad:** Cuando los niños y niñas entienden que sus acciones tienen consecuencias, aprenden a asumir responsabilidades y a reflexionar sobre sus decisiones.



☆ **5. Facilitan la convivencia:** Los límites claros favorecen las relaciones saludables, aprender a respetar turnos, escuchar, compartir, manejar conflictos y entender que los demás también tienen necesidades.

☆ **6. Potencian la autoestima:** Aunque parezca lo contrario, los límites transmiten amor, y los niños y niñas con límites claros suelen sentirse más seguros y respetados.

☆ **7. Preparan para la vida real:** En el mundo adulto hay normas, horarios, deberes y consecuencias. Los límites ayudan a que los niños y niñas desarrollen habilidades para desenvolverse de manera autónoma y saludable.

¿Cómo poner límites de forma saludable?
• Con claridad y coherencia.
• Con afecto, no con autoritarismo.
• Explicando el porqué de la norma.
• Ajustando los límites a la edad.
• Modelando el comportamiento que se espera.
• Manteniendo la calma.