

ACCIÓN Y VIDA

Primer Periodo UNESAM 2026

Límites que cuidan:
Crecer con amor, respeto y coherencia



Mensaje del Evangelio

“Pero sea vuestro hablar: **Sí, sí; no, no;** porque lo que es más de esto, de mal procede”.

La coherencia en la palabra

Jesús nos invita a vivir desde la coherencia y la verdad, evitando la ambigüedad en nuestras palabras y acciones. Decir “sí” o “no” con claridad es un signo de integridad y respeto por los demás.

Como comunidad educativa, estamos llamados a formar en la honestidad, promoviendo un lenguaje sincero que refleje lo que hay en el corazón.





Editorial:

(Brown, 2013) "Atreverse a poner límites es tener el valor de amarnos, incluso cuando nos arriesgamos a decepcionar a otros".

(Henry Cloud y John Townsend, 1992) "Los límites nos definen: marcan dónde termino yo y dónde empieza el otro; ayudan a saber qué me corresponde cuidar y qué no".

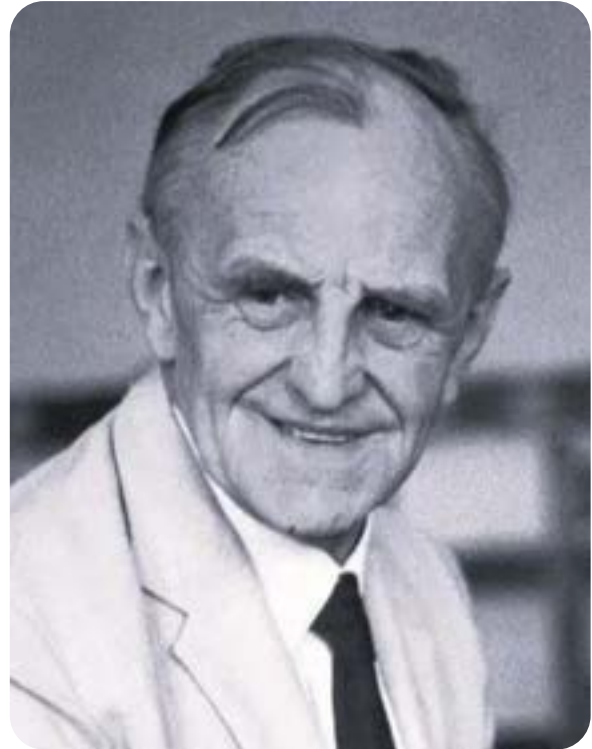
Los límites como una muestra de amor y autocuidado

Nuestra familia es el primer entorno donde aprendemos valores, normas y habilidades que impactan nuestra vida diaria. A través de la convivencia, experimentamos apoyo, pero también conflictos que nos ayudan a crecer y a definir nuestra identidad. Cuando en casa los límites son coherentes, los hijos se sienten más seguros, disminuyen los conflictos y aumenta la responsabilidad.

Sin embargo, los límites en la vida familiar no deben entenderse únicamente como una dirección que va de padres a hijos. Un sano equilibrio implica también que los hijos puedan expresar sus propios límites hacia sus padres: decir "no" cuando algo les sobrepasa, manifestar sus necesidades emocionales, y ser escuchados sin temor a represalias o retirada de afecto. Esta bidireccionalidad enseña a los niños que sus sentimientos importan, que pueden ser autónomos sin dejar de pertenecer, y que el respeto es mutuo.

Cuando los padres respetan los límites que sus hijos intentan establecer, siempre dentro de un marco de cuidado y orientación, están formando adultos capaces de relacionarse desde la reciprocidad y no desde la sumisión o el control.

D.W.Winnicott, pediatra y psicoanalista, explicó que para un desarrollo psicológico saludable, el niño necesita establecer límites claros entre su mundo interno y el externo. Un entorno que no respeta estos límites puede llevar a la formación de un "falso yo" complaciente, que se adapta a los demás a costa de sus propias necesidades. Esta es la raíz de la dificultad para establecer límites en la vida adulta.



Donald Woods Winnicott | Pediatra y Psicoanalista

Una persona dominada por un Falso Yo complaciente tendrá una enorme dificultad para establecer límites. Su supervivencia psicológica ha dependido de leer y satisfacer las necesidades de los demás, ignorando las propias. Decir "no" o "esto no me gusta" le resulta peligroso, ya que, en su experiencia temprana, hacerlo llevaba a la desconexión o a la falta de respuesta del cuidador. Por el contrario, una persona con un Verdadero Yo integrado tiene la base para establecer límites claros porque confía en su propia experiencia interna: sabe lo que siente, lo que quiere y dónde termina él y empieza el otro.

Pregunta del ser:



¿Por qué los límites también son una forma de amor?

En la vida cotidiana, a menudo asociamos el amor con la entrega incondicional, la cercanía permanente y la ausencia de restricciones. Sin embargo, una mirada más profunda nos revela que el amor verdadero también se expresa a través de los límites. Lejos de ser barreras que alejan o castigan, los límites bien puestos son como un abrazo que protege: definen un espacio seguro en el cual una persona puede crecer sin perderse.

Cuando establecemos un límite, estamos comunicando al otro, y a nosotros mismos, que nuestra integridad física, emocional y espiritual es valiosa. Decir "hasta aquí" no es un acto de rechazo, sino de autocuidado. Un niño que aprende que no puede golpear a otro cuando se enfada está internalizando que su cuerpo y el del otro merecen respeto. Un adolescente que tiene un horario para llegar a casa está aprendiendo que su descanso y su seguridad importan. Los límites trazan la línea que separa lo que nos fortalece de lo que nos daña, y al hacerlo, nos enseñan a valorarnos.

Al mismo tiempo, al respetar los límites de los demás, cultivamos la empatía y reconocemos que el otro también merece ser tratado con dignidad. Así, los límites se convierten en una escuela silenciosa pero constante de respeto mutuo.

El verdadero amor no busca tener al otro siempre dependiente, sino prepararlo para que un día pueda volar solo. Y es precisamente en el terreno firme de los límites donde se aprende a desplegar las alas.



Cuento:

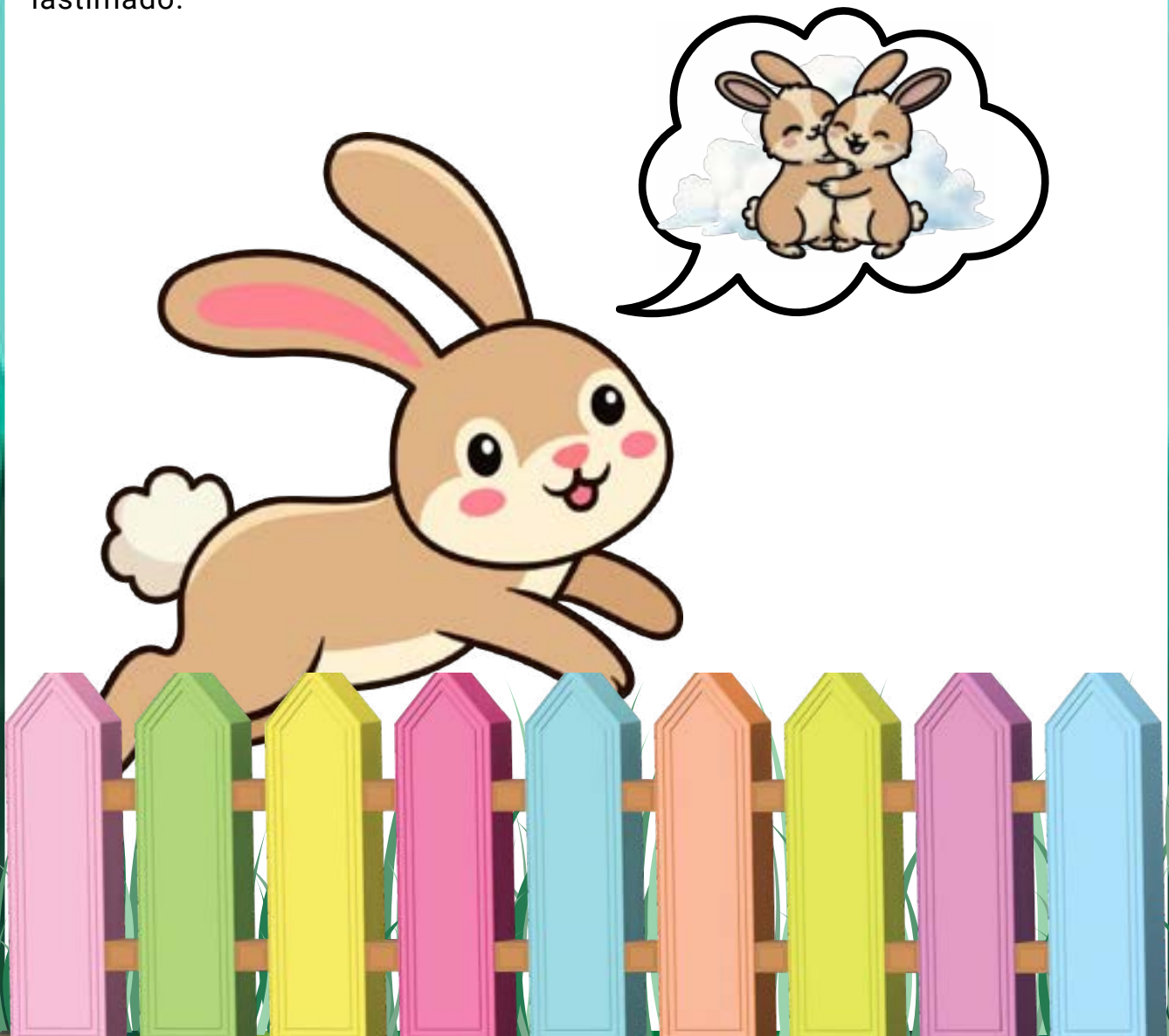
El Jardín de los Abrazos

En un rincón del bosque existía un jardín muy especial, no de flores comunes, sino de abrazos, donde cada noche los animales se reunían para regalarse muestras de cariño bajo la mirada atenta de don Topo, el sabio guardián que cuidaba el lugar rodeado por una pequeña y hermosa cerca de madera pintada de colores alegres.



Cuento:

Cierta tarde llegó Zipi, una liebre pequeñita y muy inquieta, que quería entrar a toda prisa para recibir el abrazo más fuerte del mundo, e intentó saltar por encima de la cerca sin esperar su turno, pero don Topo la detuvo con suavidad, pero con firmeza, explicándole que para entrar al jardín había una regla: debía hacerlo por la puertita y esperar su turno, porque si todos saltaran la cerca se lastimarían unos a otros sin querer. Zipi frunció el hocico, diciendo que esa regla no le gustaba, a lo que don Topo, agachándose para quedar a su altura, le explicó que esa regla era como un abrazo invisible que la cuidaba a ella y a sus amigos, y que, si esperaba un poquito, el abrazo que recibiría sería mucho mejor porque nadie saldría lastimado.





Cuento:

Zipi, aunque impaciente, decidió esperar y observó cómo sus amigos conejos, erizos y pajaritos entraban ordenadamente por la puerta y se daban abrazos felices sin empujones ni caídas, y cuando por fin llegó su turno, entró corriendo y se fundió en un abrazo enorme con su mejor amigo, el Erizo Espín, sintiendo una felicidad inmensa como nunca antes había experimentado.

Esa noche, don Topo reunió a todos y señalando la cerca de colores les explicó que no estaba allí para encerrarlos ni impedir que se divirtieran, sino para que el jardín fuera un lugar seguro, y que poner un límite, como esperar el turno o entrar por la puerta, era también una forma de dar un abrazo, un abrazo que protege. Desde ese día, todos los animales del bosque entendieron que los límites, cuando se ponen con amor, no son muros que separan, sino cercos que cuidan, y el jardín de los abrazos fuertes se convirtió en el lugar más feliz y seguro de todo el bosque.



Reflexión:

Los límites no son algo negativo ni una forma de control, sino herramientas que protegen y ayudan a convivir mejor. Así como en el “Jardín de los Abrazos”, donde una cerca permite que todos se relacionen sin lastimarse, los límites existen para cuidar a las personas en distintos ámbitos. En la familia, los padres establecen normas para proteger y formar en responsabilidad; en la escuela, las reglas permiten un ambiente de aprendizaje respetuoso; y entre amigos, expresar lo que incomoda ayuda a cuidar la relación.

A lo largo de la vida, los límites siguen siendo necesarios, también en espacios como el trabajo, donde favorecen la convivencia y previenen conflictos. Lejos de quitar libertad, funcionan como una guía que evita problemas mayores y enseña que cada acción tiene consecuencias.

Con el tiempo, estos límites se interiorizan y permiten actuar con autonomía, tomar buenas decisiones y respetar tanto los propios límites como los de los demás. Por eso, no son barreras que separan, sino formas de cuidado que hacen posible que el respeto, la confianza y las relaciones sanas crezcan.

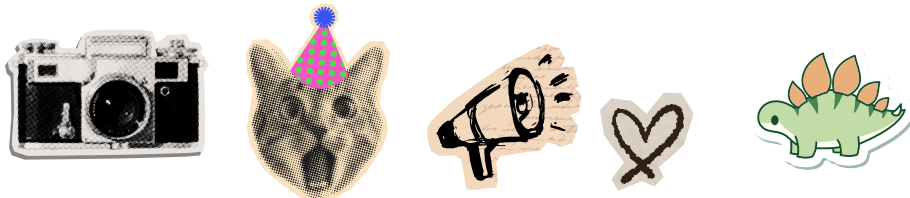
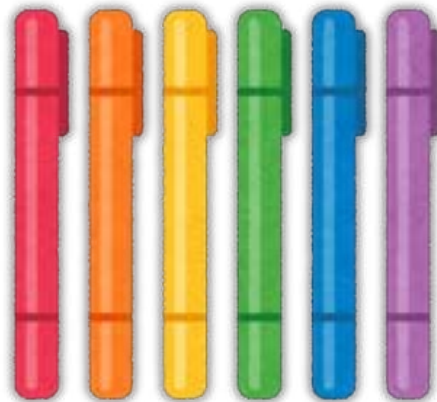
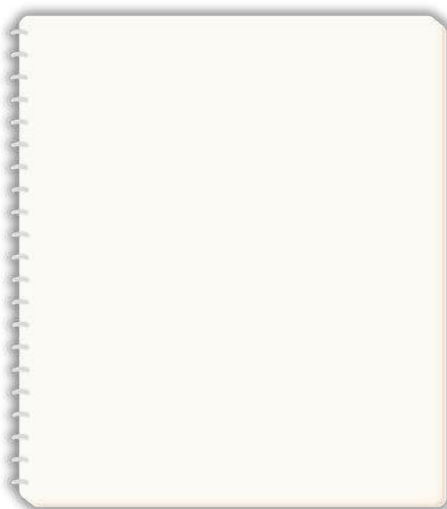


Actividad para la familia:

Esta actividad tiene como objetivo ayudar a las familias a crear reglas claras, concisas y cumplibles, acompañadas de consecuencias lógicas que enseñan sin castigar.

Materiales:

- Una hoja o cartulina
- Marcadores
- Stickers o colores para decorar.



El primer paso es reunir a la familia en un espacio tranquilo y dedicar cinco minutos a conversar sobre una pregunta muy importante: "**¿Qué necesitamos en casa para vivir mejor?**".

Pueden pensar en palabras como **respeto, orden, descanso, seguridad, estudio o convivencia**, y así identificar juntos qué aspectos quieren mejorar como equipo.

Luego, durante cinco minutos, deben elegir máximo cuatro límites que consideren fundamentales para el hogar. Es importante escribirlos en positivo y en frases cortas que todos entiendan.

Por ejemplo...

- "Hablamos con respeto, sin gritos ni apodos ofensivos".
- "Las pantallas se usan después de cumplir con deberes y responsabilidades".
- "Cuidamos las cosas: pedimos prestado y devolvemos lo que no es nuestro".
- "Nos dormimos a la hora acordada para descansar bien".

Después, en unos cinco a siete minutos, es momento de definir las consecuencias lógicas para cada límite. La clave es que la consecuencia tenga relación directa con la falta cometida.

Por ejemplo...

- Si alguien grita, se hará una pausa y luego repetirá el mensaje con voz calmada.
- Si se usan pantallas sin permiso, se reducirá el tiempo del día siguiente.
- Si no se cuida un objeto prestado, la persona participará en su reparación o limpieza y perderá el derecho a usarlo por un tiempo.

También es importante elegir una recompensa emocional que motive a todos, sin necesidad de premios materiales. Puede ser algo sencillo pero significativo, como una tarde de juego en familia, una película juntos, una salida al parque o preparar algo rico para compartir. Esto refuerza la unión y el esfuerzo colectivo.

Para finalizar, cada miembro de la familia firma el mapa, ya sea con su nombre, una huella o un dibujo que los represente. Ese pequeño gesto simboliza el compromiso de todos por cumplir los acuerdos.





Referencias:

- Faber, A., y Mazlish, E. (2012). Cómo hablar para que los hijos escuchen y cómo escuchar para que los hijos hablen.
- Rosenberg, M. B. (2015). Comunicación no violenta: Un lenguaje de vida: Herramientas transformadoras para relaciones saludables
- Brown, B. (2013). Brené Brown: 3 formas de establecer límites. O, The Oprah Magazine / Oprah.com. Recuperado el 19 de febrero de 2026, de <https://www.oprah.com/inspiration/how-to-set-boundaries-brene-browns-advice>

Equipo de Psicoorientación Escolar