Límites compasivos: cómo decir que no sin que un niño sienta que no se le escucha

Por Dr. Peter Beddow, BCBA-D



Por qué comprender los sentimientos de un niño no significa renunciar a expectativas razonables

Una de las cosas más difíciles de trabajar con niños que presentan conductas desafiantes es aprender a ser compasivo y firme al mismo tiempo.

Algunos adultos se sienten naturalmente cómodos estableciendo límites. Pueden decir que no, mantener una expectativa y cumplirla sin mucha vacilación. Pero es posible que les cueste reconocer cuándo un niño necesita comprensión, tranquilidad o ayuda para comunicarse.

Otros adultos son maravillosamente sensibles a las emociones de los niños. Reconocen el malestar rápidamente y quieren hacer todo lo posible por ayudar. Pero es posible que les cueste mantener una expectativa cuando el niño se altera.

Ambas cualidades importan. Los niños necesitan adultos dispuestos a comprenderlos, y necesitan adultos que puedan ofrecer límites justos y coherentes.

La verdadera habilidad consiste en aprender a hacer ambas cosas.

Tres responsabilidades que van de la mano

A menudo describo mi enfoque de la conducta desafiante mediante tres principios:

Reconocer el motivo de la conducta. Establecer un límite justo y firme. Enseñar una nueva forma.

Estos principios no son un guion rígido. Son responsabilidades que orientan nuestras decisiones.

Reconocer el motivo de la conducta significa intentar comprender lo que el niño está experimentando o tratando de lograr. Establecer un límite significa determinar lo que puede y lo que no puede ocurrir en esa situación. Enseñar una nueva forma significa ayudar al niño a desarrollar una respuesta más eficaz.

Los tres están estrechamente relacionados. No debemos enseñar límites sin comunicación, y no debemos suponer que reconocer los sentimientos de un niño nos obliga a eliminar toda expectativa.

Pensemos en una niña que quiere andar en patinete

Imagine que a una niña le encanta andar en patinete. Es una de sus actividades favoritas, y sabe que el momento del patinete llegará más tarde, por la tarde.

Pero primero, el grupo tiene programado jugar un breve juego de emparejar.

La niña pide el patinete. Su terapeuta le explica que primero va el juego, pero la niña sigue pidiendo el patinete y finalmente empieza a gritar.

¿Qué debería hacer su terapeuta?

Una opción es permitirle saltarse el juego y andar en patinete de inmediato. Eso podría acabar con los gritos, pero también podría enseñarle que gritar es una forma eficaz de cambiar el horario.

Otra opción es insistir en que termine el juego sin hacer ningún esfuerzo por reconocer su frustración. Eso puede preservar la expectativa, pero desaprovecha una oportunidad importante de comunicarse y generar confianza.

Yo abordaría la situación de otra manera.

Empiece por mostrarle a la niña que la comprende

Podría ponerme a la altura de la niña y decirle: “Te escucho. De verdad quieres andar en patinete. Tienes muchas ganas, y no quieres jugar este juego ahora mismo”.

Si tiene un cuaderno de comunicación, podría ayudarla a encontrar la imagen del patinete y darle la oportunidad de pedirlo. Si puede usar palabras, podría modelar: “Quiero patinete”.

Luego reconocería su comunicación.

“Gracias por decírmelo. Sé lo que quieres”.

Esa respuesta es importante porque la niña necesita saber que su mensaje me ha llegado. No tiene que seguir intensificando su conducta para convencerme de que la entiendo.

Pero entender su petición no significa que vaya a concedérsela de inmediato.

Haga que el límite sea claro y manejable

A continuación, explicaría lo que tiene que ocurrir.

“Primero vamos a hacer tres turnos de este juego. Luego vamos a bajar a andar en patinete”.

Le mostraría el juego, le demostraría cómo es un turno y usaría un apoyo visual de “primero-después” si eso la ayudara a entender.

Tres turnos es una expectativa concreta. Es más fácil de entender que una instrucción vaga como “primero juega el juego”.

Luego podría preguntarle: “Primero el juego, después el patinete. ¿Te parece bien?”.

Puede que la niña esté de acuerdo, o puede que siga descontenta. Su acuerdo no es un requisito previo para la expectativa, y su negativa es información que debemos tener en cuenta, no un motivo para intensificar el enfrentamiento.

Si participa, cumplimos. Terminamos los turnos acordados y vamos al patinete.

Aprende que los adultos pueden escuchar su petición, mantener una expectativa razonable y cumplir sus promesas.

¿Y si sigue gritando?

Aquí es donde comprender la función de la conducta se vuelve especialmente importante.

Quizá todavía esté confundida con el horario. Quizá el juego la abrume. Quizá la tarea sea demasiado difícil, o quizá haya aprendido por experiencia que gritar a veces hace que un adulto cambie de decisión.

Esas posibilidades requieren respuestas diferentes.

Podría simplificar el juego, ofrecerle ayuda, volver a mostrarle el horario o darle tiempo para regularse. Podría ofrecerle una opción sobre cómo participar. Si necesita un breve periodo en un entorno más tranquilo, puedo apoyarla sin tratarlo como un castigo.

Pero no eliminaría automáticamente una expectativa razonable solo porque gritó.

La distinción importante está entre apoyar a una niña a lo largo de una dificultad y enseñarle que intensificar su conducta es la forma más eficaz de escapar de cualquier situación difícil.

Escucha activa y comunicación reflexiva

Hay dos habilidades especialmente útiles cuando un niño está alterado: la escucha activa y la comunicación reflexiva.

La escucha activa comienza con la actitud de “Ayúdame a entender”.

Prestamos atención a lo que hace la niña, consideramos las circunstancias y le damos oportunidades para comunicarse. No suponemos que ya sabemos lo que significa la conducta.

La comunicación reflexiva consiste en expresar con palabras lo que hemos entendido y comprobar si lo hemos entendido correctamente.

“Querías el patinete, y te dije que era hora del juego. Estás molesta porque querías el patinete ahora mismo. ¿Es así?”

Si la niña indica que sí, hemos avanzado. Puede que no hayamos resuelto el desacuerdo, pero hemos establecido una comprensión compartida de en qué consiste el desacuerdo.

Eso es comunicación significativa.

Corregular no es ceder

A veces una niña está tan angustiada que necesita ayuda para calmarse lo suficiente como para entender lo que le decimos.

Puedo sentarme a su lado, hablarle con suavidad, reducir la estimulación innecesaria o simplemente quedarme presente. Podría reconocer que está decepcionada y darle un momento para recuperarse.

Esto es corregulación. Estamos ayudando a la niña a manejar una experiencia emocional que quizá todavía no pueda manejar de forma independiente.

La corregulación no nos exige cambiar la respuesta de no a sí. No significa que toda exigencia desaparezca ni que toda actividad preferida pase a estar disponible de inmediato.

Significa que seguimos siendo un adulto que la apoya mientras la niña vive una emoción difícil.

La niña puede estar decepcionada y aun así estar a salvo. Puede estar frustrada y aun así ser querida. Puede oír un no y aun así saber que la estamos escuchando.

Cuando un límite necesita cambiar

La coherencia es importante, pero nunca debería convertirse en una excusa para la inflexibilidad.

Si descubrimos que el niño siente dolor, tiene miedo, está agotado, abrumado o no puede completar una tarea tal como se le presenta, debemos reconsiderar la expectativa. Si la actividad es innecesaria, inadecuada para su nivel de desarrollo o excesivamente difícil, puede que tengamos que cambiarla.

Un límite razonable no es razonable simplemente porque lo haya establecido un adulto.

También debemos distinguir entre un niño al que le cuesta comunicarse y un niño que ha comunicado claramente una preferencia que no se puede atender en ese momento. La respuesta debe basarse en la evaluación, no en suposiciones sobre si el niño está siendo desafiante.

Las relaciones hacen que los límites sean más fáciles de aceptar

Los niños están más dispuestos a aceptar inconvenientes de los adultos en quienes confían.

Cuando una niña sabe que disfrutamos de estar con ella, que la escuchamos cuando se comunica y que le ofrecemos con regularidad experiencias agradables, un momento difícil ocurre dentro de una relación mucho más amplia.

Aprende que nuestros límites no son expresiones de enojo ni de rechazo. Forman parte de un entorno predecible en el que se la cuida y se la apoya.

Esa confianza se construye a lo largo de cientos de interacciones cotidianas, no solo durante las crisis conductuales.

No podemos esperar que los niños confíen en nosotros en sus momentos más difíciles si no hemos invertido en la relación durante sus mejores momentos.

La compasión y la firmeza no son opuestas

El propósito de establecer límites con compasión no es ganar un enfrentamiento. Es ayudar a los niños a aprender que pueden comunicarse, vivir la decepción y seguir participando en la vida.

A veces la respuesta será sí. A veces será no. A veces será: “Sí, pero todavía no”.

En todos los casos, queremos que el niño sepa que su comunicación importa.

Podemos reconocer lo que quiere un niño sin darle todo lo que quiere. Podemos mantener las expectativas sin retirar nuestra compasión. Y podemos enseñar una mejor conducta sin hacer que un niño sienta que sus sentimientos están mal.

Seguir aprendiendo

Open the companion resource and choose the next practical step.

https://accessiblebehavior.com/go/compassionate-limits-how-to-say-no-without-leaving-a-child-feeling-unheard-es

Sobre el autor

Teacher at heart, behavior analyst, and writer, Dr. Peter Beddow has spent more than two decades helping children, families, and school teams navigate autism, behavior, trauma, and learning differences with clarity, structure, and hope. He studied English Literature and Creative Writing at Middlebury College and earned a PhD in Special Education from Vanderbilt University’s Peabody College, where his work focused on fairness, learning, and access in assessment. Peter has worked as a teacher, special educator, clinical director, consultant, and board certified behavior analyst in homes, schools, and clinics. He founded Accessible Hope, a Nashville-area practice supporting diverse families, and writes and teaches practical, humane approaches to behavior and learning.

Alcance y seguridad

This article provides general educational information. It is not individualized medical, behavioral, mental-health, legal, or emergency advice. Individual support should consider the learner’s communication, health, safety, disability-related needs, culture, and context.

Cómo citar este recurso

Beddow, P. (2026). Límites compasivos: cómo decir que no sin que un niño sienta que no se le escucha. Accessible Behavior. https://accessiblebehavior.com/go/compassionate-limits-how-to-say-no-without-leaving-a-child-feeling-unheard-es

Copyright © 2026 Accessible Behavior. Todos los derechos reservados.

Artículo publicado:
https://accessiblebehavior.com/resources/compassionate-limits-how-to-say-no-without-leaving-a-child-feeling-unheard-es/