

# Límites Seguros y Saludables

Todas las personas tienen derecho a relaciones seguras y saludables. A veces eso significa tener límites. Los límites son reglas informales que las personas establecen para ser respetuosas y no intrusivas. Todos tenemos límites y debemos respetar los límites de los demás. Un ejemplo de un límite es no invadir el espacio personal de alguien, dar la mano en lugar de abrazar y no preguntar sobre cosas personales como el peso de uno. Es importante que los niños aprendan sobre los límites desde una temprana edad para que no se lastimen y no lastimen a otras personas.

## LO QUE MI HIJO NECESITA SABER

1. Debe respetar los límites y preguntar antes de tocar o invadir el espacio de otra persona. Siempre debe preguntar y obtener un “Sí” como respuesta antes de tocar a la persona.
2. Se utilizan diferentes tipos de toques en diferentes situaciones y con diferentes personas en nuestras vidas. Por ejemplo, puedes abrazar a tu mamá, pero no al médico ni a un extraño.
3. Puede establecer límites. Tiene derecho a decir NO al contacto físico o al comportamiento sexual que lo haga sentir incómodo o inseguro. Eso incluye el comportamiento de familiares, amigos, parejas



## CONSEJOS PARA ENSEÑAR A SU HIJO SOBRE LOS LÍMITES SEGUROS Y SALUDABLES

1. Hágale preguntas que puedan crear una conversación a su hijo para averiguar cuánto sabe y entiende sobre los límites.
2. Haga juegos de roles o escriba historias sociales usando situaciones de tocamientos apropiados e inapropiados en diferentes instancias. Incluya situaciones que se centren también en señales no verbales. Si su hijo se mueve para abrazar a alguien y la persona retrocede, su hijo debe retroceder y respetar ese límite.
3. Si está viendo la televisión o una película, aproveche para hablar sobre lo que sucede en la pantalla entre dos adultos que lo consienten (o no). Refuerce que NO significa NO.

### *Lo que mi hijo necesita saber, continuación...*

románticas, maestros y otros miembros de la comunidad, incluyendo los extraños.

4. Puede decir Sí al contacto físico o al comportamiento sexual en el que desea participar siempre y cuando sea seguro. Pero primero, debe aprender sobre el sexo y cómo y cuándo decidir que está listo para el sexo. Esto incluye hablar sobre las ITS, el embarazo y la preparación emocional.
5. Escuche su instinto cuando se trate de toques sexuales o físicos. Si parece o se siente como algo malo, debe decir NO, intentar irse y decirle a un adulto de confianza.

## Límites Seguros y Saludables



### *Consejos para enseñar a su hijo sobre límites seguros y saludables, continuación...*

4. Hable con su hijo sobre el sexo y que existen límites incluso entre parejas románticas. Explíquelo que una pareja romántica puede querer participar en una actividad sexual que haga que la otra persona se sienta incómoda. Hágalos saber que pueden establecer un límite y decir que no.
5. Asegúrese de escuchar a su hijo si acude a usted para conversar de algún problema o si comienza a actuar de manera diferente después de pasar tiempo con alguien, incluso con miembros de la familia. Haga preguntas y asegúrese de que su hijo sepa que puede hablarle de cualquier cosa.
6. Explíquelo a su hijo que todos tienen diferentes límites y practique su respuesta a alguien que dice sí y alguien que dice no.
7. Sea un modelo a seguir para su hijo. Pregúnteles antes de abrazarlos o besarlos y pídale a los miembros de la familia que hagan lo mismo. Esto les ayuda a comprender los límites y los derechos del cuerpo.