

DEL
NO AL SÍ

Seitún, Maritchu

Del no al sí : límites que cuidan y fortalecen / Maritchu Seitún ;
Sofía Chas. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires :
Bonum, 2026.

180 p. ; 22 x 15 cm.

ISBN 978-987-667-616-8

I. Relaciones Familiares. I. Chas, Sofia II. Título

CDD 649.1

Dirección de colección: *Alejo Merker*

Coordinación editorial: *María Soledad Gomez*

Corrección: *Javiera Gutiérrez*

Diseño de interior y tapa: *Natalia Siri*

© Editorial Bonum, 2026

Av. Corrientes 6687 (C1427BPE) Buenos Aires - Argentina

☎ (5411) 2713-4369

✉ ventas@editorialbonum.com.ar

🌐 www.editorialbonum.com.ar

📘 [facebook.com/editorial_bonum](https://www.facebook.com/editorial_bonum)

Queda hecho el depósito que indica la Ley 11.723

Todos los derechos reservados

No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o en cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está penada por las Leyes 11.723 y 25.446.

Impreso en Argentina

Es industria argentina

**Maritchu Seitún
Sofía Chas**

**DEL
NO AL SÍ**

Aclaración sobre el uso del lenguaje

Salvo que lo mencionemos especialmente, usamos la palabra “padres” y “padres e hijo, hijos, chico, chicos” como genéricos; nos parece cansador para el lector aclararlo cada vez, cuando hoy está claro que padre y madre son roles que pueden ejercer cada uno de ellos sin distinción de sexo o género.

ÍNDICE

| | |
|---------------------------|----------|
| Introducción | 9 |
|---------------------------|----------|

Parte I

| | |
|--|-----------|
| Entendiendo los sistemas de crianza | 15 |
| Historia de los sistemas disciplinarios: autoritario/permisivo/ firmeza y ternura | 17 |
| ¿Por qué hablar de límites? ¿Son necesarios? | 22 |
| ¿Qué es exactamente la crianza respetuosa?..... | 26 |

Parte II

| | |
|--|-----------|
| Los límites y la autoestima | 31 |
| Armando nuevos caminos neuronales..... | 33 |
| ¿Por qué es importante una buena puesta de límites? Autoestima, amor incondicional, maduración emocional..... | 38 |
| Obedecer por amor y confianza..... | 46 |
| El bienestar de la familia..... | 50 |
| Padres arqueólogos: reaccionar o responder..... | 57 |

Parte III

| | |
|---|-----------|
| Conceptos clave para poner límites | 63 |
| De su majestad el bebé a un integrante de la comunidad..... | 65 |
| Los límites fortalecen | 68 |
| Horario de protección al mayor | 71 |
| La ayuda que nos ofrece el tiempo potencial..... | 75 |
| Los niños, ¿se portan mal a propósito? ¿Buscan llamar la atención? | 79 |
| Demos tiempo al tiempo..... | 84 |

Parte IV

| | |
|--|------------|
| Herramientas concretas | 89 |
| Criterios para rever en qué situaciones tenemos que poner límites | 91 |
| Las cosas se dicen una sola vez..... | 94 |
| Cómo son las consecuencias que funcionan?..... | 102 |
| La conciencia moral..... | 108 |
| Tipos de consecuencias..... | 109 |
| Castigos, penitencias y amenazas <i>versus</i> consecuencias | 112 |
| Adultos que complementan a los chicos como yo-auxiliar | 114 |
| Cuando despertamos su miedo para que hagan caso..... | 115 |
| Tecnología y pantallas como premio o como castigo..... | 116 |
| Límites en las pantallas..... | 119 |
| ¿Vigilia o vigilancia? ¿Cuidado o control?..... | 121 |
| ¿Cuándo empiezan los límites? Primera infancia y niñez..... | 124 |
| Límites para sonreír más..... | 126 |
| Despertemos: adolescencia y límites..... | 129 |
| El emperador está en calzoncillos | 132 |
| Aprender a decir que no sin enojarnos | 136 |
| La toma de decisiones..... | 141 |

Parte V

| | |
|--|------------|
| Ser padres hoy | 143 |
| Rutinas y rituales | 148 |
| No es necesario inmolarlos por nuestros hijos | 152 |
| Armando un equipo entre los padres..... | 155 |
| Podemos hacer convenios saludables | 164 |
| Nuestros aliados..... | 165 |
| Algunas cuestiones prácticas que no debemos olvidar..... | 167 |
| Reglas claras conservan el buen clima familiar..... | 171 |

Es más fácil construir
niños fuertes
que reparar adultos rotos.

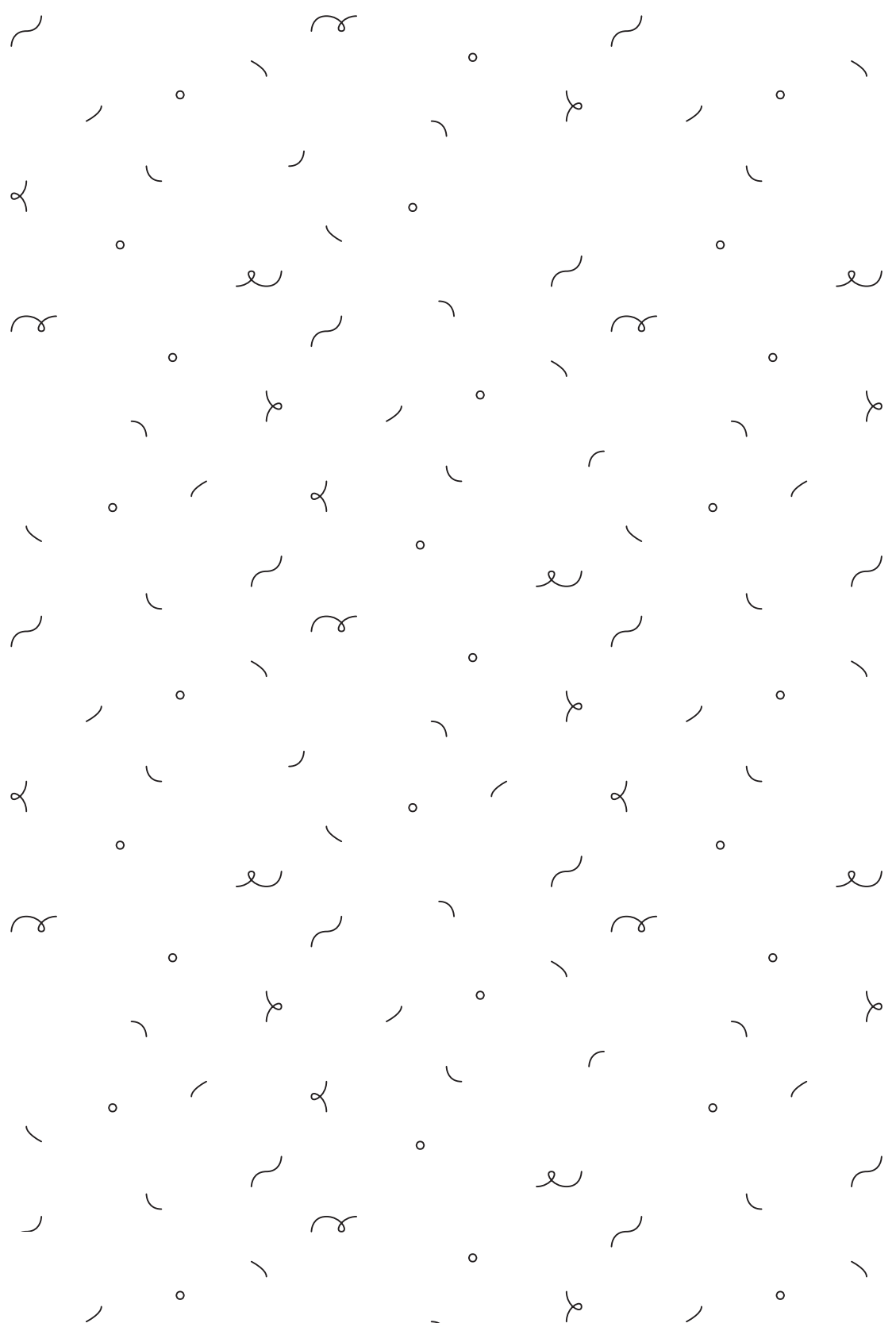
FREDERICK DOUGLAS

Tu hogar no es donde naciste
sino donde tus intentos
de escapar cesan.

NAGUIB MAHFOUZ

Una persona es persona
gracias a los demás.

PROVERBIO AFRICANO



INTRODUCCIÓN

En este libro invitamos a padres, madres, docentes, abuelos y toda persona interesada a revisar en profundidad los temas que se relacionan con los límites en la crianza.

Los límites, como solemos decir, tienen mala prensa, porque los asociamos a gritos, amenazas, golpes, miedo y dolor. Pero el límite bien puesto acompaña a crecer, sostiene a los niños y los ayuda a entender, corrige rumbo y encauza la energía. Este es el tipo de límite del que hablaremos y que es fundamental para vivir en sociedad. No todo lo que deseamos se puede, aunque hoy la sociedad de consumo busca confundirnos haciéndonos creer que nuestros hijos van a ser felices si no esperan, no se esfuerzan, no se frustran y no sufren, cuando la realidad de la vida nos enseña que tenemos que lograr ser felices a pesar de los inevitables contratiempos de la vida, que no todo es como queremos, ni todo ya, que a veces tenemos que esforzarnos para lograr algo, o esperar a que llegue el momento, o tolerar que las cosas no sean como nos gustaría que fueran, también que nuestra libertad termina donde empieza la del otro y que los “no” de la vida nos fortalecen. Una cancha bien marcada evita insistencias y confusiones, un límite bien puesto evita roces, tironeos, enojos y malas interpretaciones.

Deseamos que este libro llegue a sus casas para acompañarlos y ser su aliado en la crianza. Y para que podamos pasar de decir a todo que no —¡o todo que sí!— a elegir nuestros “no” con cierto criterio y a decir más “sí” de modo de poder sonreír más y pasarla mejor con nuestros chicos, ¡y ellos con nosotros!

El libro está dividido en cinco partes fundamentales para acompañar a nuestros hijos al “sí” de la vida.

En la primera parte veremos los diferentes sistemas de crianza que han ido variando con el correr del tiempo, y que tantas dudas presentan hoy a padres y madres: crianza autoritaria, permisiva, respetuosa, consciente, positiva, etc. Diferenciaremos el autoritarismo de la buena autoridad, hablaremos del valor de la relación asimétrica entre padres e hijos —de la que habla la teoría del apego— y del modo en que la sociedad de consumo, las pantallas, y especialmente las redes sociales, afectan nuestra cosmovisión y nos complican a la hora de alcanzar una buena síntesis de lo que es indiscutible e importante para la crianza de nuestros hijos.

En la segunda parte veremos la relación entre límites y autoestima, y cómo acompañar a nuestros hijos a obedecer por amor y confianza y no por miedo, descubriendo los adultos el valor de comprender emociones, sentimientos, pensamientos, deseos, pedidos, sin dejar de delimitar las conductas inadecuadas.

En la tercera veremos conceptos clave y herramientas concretas que nos ayudarán a ser firmes sin dejar de ser amorosos, tiernos e incondicionales con nuestros hijos. Con la lectura de este capítulo podremos pasar a la acción en varios temas que se perfilaron en los capítulos anteriores para poder llevar a la práctica esos conceptos y que la vida diaria en casa sea más ordenada y placentera. Aprenderemos a acompañar el dolor, a menudo inevitable, ante nuestra puesta de límites.

En la cuarta veremos ideas concretas para cada etapa, cuáles son los límites necesarios para fortalecer a nuestros hijos y en qué áreas podemos aflojar y decir que sí con mayor frecuencia. Hablaremos sobre la diferencia entre castigos, penitencias, amenazas y consecuencias, y por qué insistimos en usar consecuencias.

En la quinta y última parte proponemos caminos para optimizar nuestros recursos de crianza y lograr acuerdos entre ambos padres que permitan no desperdiciar energía en peleas inconducentes. Descubriremos cuánto mejor es armar equipo con nuestra pareja para poder criar a nuestros hijos, aun cuando no estemos de acuerdo. Les ofreceremos algunas reglas básicas que pueden cambiar la dinámica y mejorar el bienestar familiar.

Los invitamos a hacer este interesante recorrido que puede facilitarles la vida y cambiar el clima de la casa, para que a la larga haya menos peleas y más sonrisas. Les deseamos que puedan trabajarlo a conciencia y con atención para que realmente se lleven de esta lectura aquello que seguramente es lo que estaban buscando para acompañar a sus hijos en el crecimiento.

¿De dónde proviene el título que elegimos para el libro? Sería maravilloso poder decirles siempre que sí a nuestros niños y adolescentes pero, mal que nos pese, el “no” tiene un valor enorme como organizador de la psiquis de los bebés y cada no habilita otro “sí”: sí a la seguridad, a la vida, a poder vivir en una comunidad, a que los padres lleguen a la noche con una sonrisa y con ganas de estar en casa, y de seguir criando y acompañado a sus hijos a crecer.

¿Y por qué resulta tan fundamental ese “no” en la crianza? Los bebés aprenden el “no” antes que el “sí”, ya al año lo expresan girando la cabeza de un lado al otro y antes de eso dan claras señales de lo que no quieren o no les gusta. En la etapa entre el año y los

dos años también escuchan infinidad de “no” por parte de sus padres y cuidadores, quienes velan por su protección y seguridad.

René Spitz, discípulo de Sigmund Freud, habló de tres organizadores del psiquismo del niño durante el primer año de vida y el tercero de ellos es justamente el “no”. Esos organizadores, en realidad hitos del desarrollo, son consecutivos y cada uno lleva a la aparición del siguiente, señalando la cada vez mayor integración de sus personitas.

Hacia los dos meses aparece el primero, la “sonrisa social”, la respuesta de sonrisa al rostro humano de frente. El bebé no lo reconoce todavía —sonríe también ante una máscara—, es un precursor del reconocimiento y se extiende hasta los seis u ocho meses de vida. Ahí surge el segundo organizador, la “angustia del octavo mes”, que aparece cuando ya distingue a la madre de los demás rostros humanos, lo que lo lleva a rechazar el acercamiento de los extraños, llorar ante ellos, mirar hacia otro lado, cubrirse la cara. Esta angustia es la prueba de que el niño ha encontrado y reconoce a “su” persona, figura de apego, con quien tiene un vínculo afectivo que dejará huellas para las futuras relaciones a lo largo de su vida. A partir de ese momento, el bebé va descubriendo distintos aspectos de él mismo, también empieza a percibir la diferencia entre él mismo y el mundo externo a él, entre lo que él es y lo que no es.

Alrededor del año de vida, coincidiendo con la deambulación, surge el tercer organizador, el gesto “no”, Spitz lo identifica como un logro exclusivamente humano —a diferencia de los primates y otros mamíferos— que conduce al lenguaje verbal que, a su vez, con el tiempo y la maduración, reemplaza la acción por la comunicación. Ese “no” no es simplemente una palabra, sigue consolidando la individuación: ahora el niño puede no estar de acuerdo, empieza reconocerse como una persona separada de

su cuidador, con pensamiento e ideas propios; comienzan a gestarse la capacidad de juicio, el pensamiento abstracto y la identificación con los límites impuestos por los cuidadores. Pasa de la acción física a la comunicación simbólica para expresar su rechazo y a la vez sienta las bases para un pensamiento más complejo basado en el lenguaje.

Con la adquisición del gesto de negación, la acción se reemplaza por mensajes y se inicia la comunicación a distancia, de gran importancia en la evolución tanto del individuo como de la especie humana. El “no” de los adultos que el bebé/niño ahora comprende, marca a su vez el comienzo de los límites y las prohibiciones, lo ayuda a diferenciar entre los “sí” y los “no” de su entorno y a desarrollar un sentido de sí mismo como individuo separado. Al comienzo por imitación y más adelante por identificación con sus figuras de apego, el niño empieza a internalizar las normas y reglas de la comunidad humana, a comprender no solo que no todo está permitido sino también que él mismo puede decir que no. Al caminar se esfuerza por alcanzar la autonomía y logra salirse del alcance materno. Mientras durante los primeros meses de vida la comunicación estaba signada por ternura y cariño, ahora la palabra que los cuidadores usan con mayor frecuencia es “No, no, ¡NOO!” acompañándola con un movimiento lateral de cabeza. Hay un cambio importante en el tono de la comunicación. Esta prohibición interrumpe una iniciativa, una acción del niño, que se encuentra atrapado por el conflicto entre el amor a su cuidador/a y el enojo provocado por la frustración impuesta por él/ella; entre el propio deseo y la prohibición; entre el desagrado de oponerse a su cuidador —corriendo así el riesgo de perderlo o de perder su amor— y la aceptación de sus pautas. Alrededor de los dos años, se consolida en ellos esta noción de saberse personas separadas que pueden tener ideas propias, y oponerse a lo que quieren sus cuidadores. En esa épo-

ca empiezan los berrinches, señalando que la individuación está ocurriendo. Estos berrinches, o pataletas, suelen ser fuertes, intensos, y prolongarse en el tiempo. El lema parece ser “no sé de qué se trata pero me opongo”. Por eso, a esa etapa solemos llamarla “primera adolescencia” y a la adolescencia la vemos como una “segunda individuación”. *Bienvenido sea ese “no” que es mucho más que un mero organizador: protege y a la vez habilita muchos otros “sí”, ofrece un rumbo, y le da fuerza a ese rumbo, del mismo modo que las piedras de una catarata encauzan el agua para que pase por un determinado lugar —y no por otros—, seguramente angosto, con toda la energía que le dan esos “por acá no”.* Aunque nos cueste entenderlo en estos tiempos, nuestros hijos se hacen fuertes “contra” nosotros. Así como el pollito de la tapa fortalece su pico y sus alas contra el cascarón, y cuando está suficientemente fuerte puede romperlo, nuestros hijos se van haciendo fuertes con y/o contra nuestros límites y así van preparándose para la vida. Cuando falta el “no” ya sea el propio del niño como el necesario y protector de sus cuidadores, se pierde el rumbo y la fuerza hacia el desarrollo y la individuación.

Como dice la canción infantil “El pollito Lito”:

*El pollito Lito en su cascarón
duerme tranquilito sobre su colchón.
Come la yemita, toma el biberón,
con gustito a leche, con gusto a bombón.
Le crecen las alas y quiere volar,
le crece el piquito y quiere picotear.
Le crecen las fuerzas, rompe el cascarón,
el pollito Lito ha nacido hoy.*



PARTE I

ENTENDIENDO LOS SISTEMAS DE CRIANZA

No hay viento favorable
para quien
no sabe a dónde va.

SÉNECA



No podemos dirigir el viento
pero sí ajustar las velas.

MARCO AURELIO (O JAMES DEAN)

Historia de los sistemas disciplinarios: autoritario / permisivo / firmeza y ternura

Los que hoy somos adultos mayores de 40 años, y en algunos casos también mayores de 30 años, crecimos en un entorno de crianza vertical: los grandes mandaban, los chicos obedecíamos. El sistema estaba basado en la idea de que los mayores sabían y tenían una experiencia que les daba el derecho y el poder de tomar decisiones sobre nosotros. Las pautas venían de generaciones anteriores y no se cuestionaban. Los adultos no se preguntaban —o pocas veces lo hacían— si era bueno para nosotros; tampoco se inquietaban si sus decisiones nos enojaban, angustiaban, ofendían o frustraban. Nos hacían saber que nos convenía más aceptar y sonreír que expresar nuestro desacuerdo, porque esto último podía llevarnos a mayores problemas, prohibiciones y penitencias.

Esa forma de disciplinar venía pasando de generación en generación sin ser revisada: los adultos imponían el modo de hacer las cosas al que estaban acostumbrados y no siempre era claro el sentido o el motivo. El control venía desde afuera, desde esos adultos que tomaban decisiones indiscutibles e indicaban a los chicos lo que tenían que hacer. Los menores no aprendían a pensar ni a resolver, sino a obedecer y, muy a menudo, a hacerlo por miedo. Esta modalidad de crianza generaba a una au-

toestima baja en los hijos, ya que no había espacio para disentir y los hijos teníamos que esconder aspectos de nosotros mismos por miedo a perder el amor o la aprobación de los adultos. Sabíamos que había una parte nuestra que no dejábamos asomar, como pocas ganas de compartir, de poner la mesa, de estudiar o de respetar a los mayores...

En casi todas las familias había una “oveja negra” que se inmovilaba en su afán de hacerles entender a los padres que las cosas no estaban bien así, y era castigado, rechazado, puesto como ejemplo de todo lo incorrecto. Mirado desde hoy, era el único que se animaba a expresar aquello que los otros hijos temíamos decir, y pagaba un precio altísimo por hacerlo, lo que terminaba de convencer al resto de que no nos convenía defenderlo ni aliarnos con él.

Por otro lado, por este camino los hijos resultábamos fuertes, “aguantadores”, nos fortalecíamos y adquiríamos recursos para esperar, esforzarnos, lograr nuestros objetivos sin rendirnos; los “no” de los adultos nos hacían fuertes y nos llevaban a buscar opciones y alternativas, es decir que con esa modalidad de crianza adquiríamos garra y energía para enfrentar los inevitables contratiempos de la vida.

Nuestros padres no lo hacían porque eran malos, arbitrarios, injustos o desconsiderados: ellos hacían lo mismo que habían hecho sus padres y abuelos. Las neurociencias y la psicología todavía no habían descubierto todo lo que hoy sabemos sobre crianza y vínculos seguros, no se hablaba de los derechos del niño: unas generaciones atrás, antes de la era industrial, los niños no jugaban ni se escolarizaban sino que desde muy chiquitos trabajaban a la par de sus padres en lo que le hiciera falta a la familia.

De todos modos, sin ir tan lejos en el tiempo, los chicos lo pasábamos muy bien y nos divertíamos, bastante más lejos de los adultos que los chicos de hoy, hacíamos travesuras sin que nadie