

Tips for **setting limits** with kids and teens

STRONG⁴LIFE™



Resilient kids and teens are better able to handle life's ups and downs. One way to build resilience in kids of all ages is by using **limits** to teach healthy boundaries and expectations. It's normal for kids to test limits from time to time, especially around adults they feel safe with, and it can be difficult to know when and how to set limits.

Communicate limits ahead of time

When expectations aren't clear, it's natural for anyone to become frustrated. But we can set everyone up for success by proactively communicating expectations for rules and limits.

- **Be specific about expectations for behavior.** Different places and adults may have different rules, so it's important to be specific about your expectations.
- **Communicate with other adults to align on expectations,** so you're consistent with kids and teens in your limit setting.
 - Focus on what you want kids to do rather than what you don't want them to do.
 - Align on what positive behavior you expect to see.
- **Explain the "why" behind a rule or a limit,** especially when safety is concerned.
- **Be open to revisiting and revising certain rules or expectations** as kids and teens grow and develop.

Use limits to teach rather than punish or control

Kids aren't born understanding expectations. It's our job to teach them. It can be difficult to come up with the most appropriate response in the heat of the moment, especially when we are overwhelmed with our own emotions. As best you can, try to plan and practice what you will say ahead of time, and be sure to take a few deep breaths to **calm your body before responding.**



When we pause and breathe, not only are we calming ourselves to help us respond more effectively, we're also teaching kids and teens how to do the same.

	What to say to younger kids	What to say to older kids and teens
Empathize by acknowledging how they're feeling and why.	"I understand you are upset because you want to help me cook".	"I understand why you're feeling upset when I call you in at curfew and your friends are still hanging out."
Calmly state the rule or limit.	"But hot pans on the stove are not for touching because you could get burned."	"My job is to keep you safe, and that means setting some limits after dark. You must be home by 8:30."
Provide limited choices of what they can do or have instead.	"You can help by scrambling the eggs in this bowl. Would you like to use a fork or a whisk?"	"At that time, you can invite a friend to come inside with you, or you can FaceTime a friend on my phone."
Deliver a relevant, age-appropriate consequence if they do not adhere to the limit.	If they continue reaching for the pan: "To keep you safe, I need you to play with your pots and pans outside of the kitchen where I can see you."	If they don't stay within the limit, a logical consequence is that they lose the privilege for a few days. Then, when you're ready, try it again.

Provide reasonable and relevant consequences

Sometimes kids and teens don't respond appropriately to a limit we set. When this occurs, it's OK to set a consequence—as long as it is reasonable and helps them learn. Before providing a consequence, ask yourself:

- **Is this consequence appropriate and reasonable?** Sometimes, in the heat of the moment, we lose sight of what we are trying to teach and can react with unreasonable consequences; for example, grounding your teenager for a month for doing something you'd likely forget about after a week.
- **Is this consequence related to what's happening right now?** Responding in a timely manner helps kids understand the consequence is connected to the behavior. For example, if a child continues to run around with scissors after you've told them not to, they immediately lose the privilege of using the scissors.
- **Can I follow through with this?** If you say you're going to take away electronics for the rest of the day, is that something you can follow through with? Is there anything that would prevent you from keeping up with the consequence?
- **Can I be consistent with this?** When a certain behavior only leads to consequences some of the time, kids and teens are more likely to keep testing the limit.



Research shows that spanking, yelling at or hitting a child is not effective in the long term and can lead to more aggressive behaviors.

Separate the behavior from the child

It can be difficult to separate kids and teens from their behavior. Keep in mind that they want to be successful, and behavior is almost always a result of an underlying feeling, unmet need or skill they have yet to master. So, when setting a limit, try to focus on their behavior (or what they're doing) rather than who they are. Doing this helps them learn expectations for how they should behave without teaching them negative thoughts about themselves. For example, saying, "What you're doing is unkind" instead of "You are an unkind child."



Setting and enforcing limits takes practice. We won't always respond the way we want, and that's OK! When this happens, own your mistake by modeling how to take responsibility and apologize. Not only does this help repair your relationships, it also teaches kids and teens how to do it themselves.

Whether you have young kids or older teens, there are things you can do to improve your family dynamic, make your day-to-day a little smoother and make parenting more enjoyable. Scan or click on the QR code to learn 10 ways to encourage positive behavior.

STRONG4LIFE
Children's

10 Ways to Encourage Positive Behavior
By [Judy Burstein, LCSW](#) | May 2022

Parenting is already one of the hardest jobs there is. Whether you have young kids or older teens, there are things you can do to improve your family dynamic, make your day-to-day a little smoother and make parenting more enjoyable.

Here are 10 ways to encourage positive behavior:

1. Create and follow basic routines. Providing some structure to the day helps us all feel more relaxed because we know what to expect. This may seem impossible in times of chaos and crisis, but the routines can be as simple as trying to have consistent times for meals, waking up and going to bed. When your routines get interrupted, try to be flexible and be kind to yourself. As best you can, go with the flow, and get back on track when you can. Tomorrow is a new day.
2. Have fun together. Building fun, engaging activities into the day helps keep everyone more stimulated and connected. There are so many things we can be worrying about, but years from now, we won't remember the color-coded activities we made or the Instagram-worthy breakfast we baked. We will, however, remember the memories we created with our family. So if you can, try to slow down and find joy in these new moments with your family. Who knows? Maybe something you start doing together during quarantine will become a long-standing tradition for years to come.
3. Provide clear expectations and follow through. Everyone in the house can benefit from clear and consistent limits and boundaries. Help avoid confusion and future limit-testing behavior by being clear on the front end about household rules and expectations. For example, if you only want your kids to spend 20 minutes on a device, be upfront about how much time they have and

Related Content

- How to Effectively Discipline Young Kids
- How to Effectively Discipline Kids and Teenagers
- Raising Resilience Newsletter Sign-Up



Consejos para **establecer límites** con niños y adolescentes

STRONG⁴LIFE™



Los niños y adolescentes resilientes tienen mayor capacidad para manejar los altibajos de la vida. Una forma de desarrollar la resiliencia en los niños de todas las edades es mediante el uso de **límites** para enseñar parámetros y expectativas saludables. Es normal que los niños prueben los límites de vez en cuando, especialmente alrededor de adultos con los que se sienten seguros, y puede ser difícil saber cuándo y cómo establecerlos.

Establezca y comunique límites de forma proactiva

Cuando las expectativas no son claras, es natural que alguien se sienta frustrado. Pero podemos preparar a todos para el éxito comunicando proactivamente las expectativas de reglas y límites.

- **Sea específico acerca de las expectativas de comportamiento.** Diferentes lugares y adultos pueden tener diferentes reglas, por lo que es importante ser específico acerca de sus expectativas.
- **Comuníquese con otros adultos para alinearse con las expectativas,** para que sea coherente con los niños y adolescentes en su establecimiento de límites.
 - Concentrese en lo que quiere que los niños hagan, en lugar de lo que usted no quiere que hagan.
 - Déjeles saber el comportamiento positivo que usted espera ver.
- **Explique el “por qué” detrás de una regla o un límite,** especialmente cuando se trata de seguridad.
- **Esté abierto a revisar ciertas reglas o expectativas a** medida que los niños crecen y se desarrollan.



Al hacer una pausa y respirar, no solo nos estamos calmando para ayudarnos a responder de manera más efectiva, sino que también les estamos enseñando a los niños cómo hacer lo mismo.

Use límites para enseñar en lugar de castigar o controlar

Los niños no nacen en el mundo entendiendo las expectativas. Nuestro trabajo es enseñarles. Incluso cuando su niño se ponga desafiante, recuerde que todavía está aprendiendo y que los límites están destinados a ser utilizados para enseñar, no para castigarlo o controlarlo. Todavía puede ser muy difícil encontrar la respuesta más apropiada en ese preciso momento, especialmente cuando estamos abrumados con nuestras propias emociones. De la mejor manera que pueda, planifique y practique lo que dirá con anticipación, y asegúrese de respirar profundamente para **calmar su cuerpo antes de responder.**

	Qué decir a los niños más pequeños	Qué decir a los niños mayores o adolescentes
Sea empático reconociendo cómo se sienten y por qué.	“Entiendo que estás enojado conmigo porque quieres ayudarme a cocinar”.	“Entiendo por qué te sientes molesto cuando te llamo a la hora de volver a casa y tus amigos todavía están divirtiéndose”.
Establezca tranquilamente la regla o el límite.	“Pero las sartenes calientes en la estufa no son para tocar porque podrías quemarte”.	“Mi trabajo es mantenerte a salvo, y eso significa establecer algunos límites después del anochecer. Tienes que estar en casa a las 8:30”.
Proporcione opciones limitadas de lo que pueden hacer o tener en su lugar.	“Puedes ayudar revolviendo los huevos en este tazón. ¿Te gustaría usar un tenedor o un batidor?”	“En ese momento, puedes invitar a un amigo a entrar contigo, o puedes llamar por FaceTime a un amigo en mi teléfono”.
Imponer una consecuencia relevante y apropiada para la edad si no siguen las reglas.	Si continúa alcanzando la sartén: “Para mantenerte a salvo, necesito que juegues con tus ollas y sartenes fuera de la cocina donde yo pueda verte”.	Si no se mantienen dentro del límite, una consecuencia lógica es que pierdan el privilegio durante unos días. Luego, cuando esté listo, inténtelo de nuevo.

Proporcione consecuencias razonables y relevantes

A veces los niños y adolescentes no responden adecuadamente a un límite que hayamos establecido. Cuando esto ocurre, está bien establecer una consecuencia, siempre y cuando sea razonable y les ayude a aprender. Antes de proporcionar una consecuencia, pregúntese:

- **¿Es esta consecuencia apropiada y razonable?** A veces, en ese momento de coraje, perdemos de vista lo que estamos tratando de enseñar y podemos reaccionar con consecuencias irrazonables; por ejemplo, castigar a su hijo adolescente durante un mes por hacer algo que probablemente usted olvidaría después de una semana.
- **¿Está la consecuencia relacionada con lo que sucedió en este momento?** Manejar las consecuencias a tiempo ayuda a los niños a entender que están conectadas con el comportamiento. Por ejemplo, si un niño continúa corriendo con tijeras después de que le haya dicho que no lo haga, inmediatamente perderá el privilegio de usar las tijeras.
- **¿Puedo seguir adelante con esto?** Si dice que va a quitar los aparatos electrónicos por el resto del día, ¿es algo que puede cumplir? ¿Hay algo que le impida mantenerse al día con las consecuencias?
- **Puedo ser consistente con esto?** Cuando un comportamiento determinado solo conduce a consecuencias algunas veces, es más probable que los niños y adolescentes sigan probando el límite.



Los estudios demuestran que azotar, gritar o golpear a un niño no es efectivo a largo plazo y puede conducir a comportamientos más agresivos.

Separe al comportamiento del niño

Puede ser difícil separar a los niños y adolescentes de su comportamiento. Tenga en cuenta que los niños y adolescentes quieren tener éxito, y el comportamiento es casi siempre el resultado de un sentimiento subyacente, una necesidad insatisfecha o una habilidad que aún no dominan. Por lo tanto, al establecer un límite con su niño, trate de centrarse en su comportamiento (o lo que está haciendo) en lugar de quién es. Hacer esto le ayudará a aprender las expectativas de cómo debe comportarse sin enseñarle pensamientos negativos sobre sí mismo. Por ejemplo, decir: “Lo que estás haciendo es cruel” en lugar de “Eres un niño cruel”.



Establecer y hacer cumplir los límites requiere práctica. No siempre responderemos de la manera que queremos, ¡y está bien! Cuando esto suceda, reconozca su error, modelando cómo asumir la responsabilidad y disculpándose. Esto no solo ayuda a reparar sus relaciones, sino que también enseña a los niños y adolescentes cómo hacerlo ellos mismos.

Ya sea que tenga niños pequeños o adolescentes mayores, hay cosas que puede hacer para mejorar la dinámica de su familia, hacer que su día a día sea un poco más tranquilo y hacer que la crianza de los hijos sea más placentera. Escanee o haga clic en el código QR para conocer 10 formas de fomentar un comportamiento positivo.