



THOMPSON
Strengthening Children, Families & Communities

PARENTING TOOL BELT Newsletter

JANUARY 2023

Establish Household Rules and Set Limits

Do you struggle to establish household rules and limits for your children? Want to learn how to make requests and give commands to your children in an effective manner?

Read on to discover strategies that caregivers/parents can utilize for their families. As a helpful hint, discipline, consistency, and patience are essential for achieving long-term results.



1

ESTABLISH RULES

- Set developmentally appropriate rules (such as chores, do not expect too much or too little)
- Discuss the rules, consequences, and expectation with children so they know exactly what they are (keep the number of rules to a reasonable amount)
- Establish what rules are non-negotiable (like safety, aggressive behavior, curfews)
- Stay consistent with the rules and consequences that have been set (no surprise rule or consequence)

2

RESPONSIBILITY AND ROUTINES

- Establish clear and predictable schedules and routines for mornings, afternoons, and bedtimes
- Ensure successful completion of tasks with adequate monitoring
- Adjust rules and expectations as children get older - more chores and responsibilities, add on time for completion, provide feedback

3

ESTABLISH CLEAR COMMANDS & DEFINE LIMITS

- Commands should be clear, brief, positive and action oriented
- Reduce the number of commands to only necessary commands.
- Provide children with positive alternative solutions for their behavior, or reactions
- Children feel secure in a world where limits on their behavior are reasonable, predictable, and routinely enforced.

Free or Low Cost Family Events in the Community:

• Charlotte, NC:

- [Friday, January 6, 2023; Family Nature Hike McDowell Park](#)
- [Saturday, January 7, 2023; Saturday Morning Yoga](#)
- [Monday, January 16th, 2023 MLK Jr. Day at the Grant Center: It Takes a Village](#)

• Upstate, SC:

- [Family Free Day; January 21; Spartanburg Science Center](#)

• Tampa, FL:

- [Saturday, January 7th, 2023; Learn to Skate at Astro Skate](#)



Contact Thompson's Family Education department about programming if you would like to learn more information for your parenting tool belt at 704-376-7180.





THOMPSON
Strengthening Children, Families & Communities

CINTURON DE HERRAMIENTAS PARA PADRES

Boletín informativo

JANUARY 2023

Establecimiento de reglas domésticas y límites

¿Le cuesta establecer reglas y límites en el hogar para sus hijos? o quieres aprender a hacer peticiones y dar órdenes a tus hijos de manera efectiva?

Siga leyendo para descubrir algunas estrategias que los cuidadores/padres pueden utilizar para sus familias. Como consejo útil, la disciplina, la constancia y la paciencia son esenciales para lograr resultados a largo plazo.



1

ESTABLECER REGLAS

- Las reglas del hogar son claras y los niños saben exactamente cuáles son (mantenga el número de reglas en una cantidad razonable)
- Establecer reglas que sean realistas para la etapa de desarrollo del niño (no esperen demasiado o demasiado poco)
- Tener una conversación sobre las reglas establecidas, las consecuencias y las expectativas.
- Establecer qué ciertas reglas no son negociables (como la seguridad, comportamiento agresivo)
- Manténgase consistente con las reglas y consecuencias que se han establecido (sin reglas sorpresivas ni consecuencias)

2

RESPONSABILIDAD Y RUTINAS

- Establezca horarios y rutinas claras y predecibles (p. ej., rutinas después de la escuela, rutinas matutinas y rutinas a la hora de acostarse)
- Monitoreo adecuado (asegurar que la finalización de las tareas se complete con éxito)
- A medida que los niños crecen, ajuste las reglas y las expectativas (más tareas, responsabilidad, agregue tiempo a las actividades, permita comentarios de los niños)

3

DEFINIR CLARAMENTE LOS LÍMITES

- Al dar órdenes, sea claro, breve, positivo y orientado a la acción.
- Reduzca la cantidad de comandos, use solo los comandos necesarios.
- Proporcionar a los niños alternativas positivas como soluciones para su comportamiento y reacciones
- Los niños se sienten seguros en un mundo donde los límites de su comportamiento son razonables, predecibles y rutinariamente aplicados.

Eventos familiares gratis o de bajo costo en la comunidad:

• Charlotte, NC:

- [Friday, January 6, 2023; Family Nature Hike McDowell Park](#)
- [Saturday, January 7, 2023; Saturday Morning Yoga](#)
- [Monday, January 16th, 2023 MLK Jr. Day at the Grant Center: It Takes a Village](#)

• Upstate, SC:

- [Family Free Day; January 21; Spartanburg Science Center](#)

• Tampa, FL:

- [Saturday, January 7th, 2023; Learn to Skate at Astro Skate](#)



Si quiere más información para su cinturón de herramientas contacte el departamento de educación familiar de Thompson
704-376-7180.

