

# TIPS FOR SETTING RULES



Some parents may feel that setting limits or rules for their kids may negatively impact their relationship with them. Setting boundaries can actually show kids that you care – and general rules can set the stage for more specific rules about drugs and alcohol. Every family’s values and rules are different, but we provide some general tips below.

Depending on your child’s need for structure and individual routine, some rules to consider include<sup>1</sup>:

- What they can and can’t do after school. After school is a prime opportunity for kids to experiment with alcohol and drugs.
- When they can use the computer and what it can be used for.
- When they have to do homework.
- When they can have a phone and how it can be used.
- What types of technology and apps they can use and how.
- When they’re allowed to go out and with whom.
- When they can drive or ride in a car with friends.

Work together with your child to create rules that work for both of you. Kids are more likely to obey rules when you set clear expectations and consequences that can be adapted as they get older.<sup>1,2</sup>

- **Be realistic.** Rules and consequences should be age appropriate and reflect your understanding of your child’s maturity level.
- **Make sure your expectations are not vague and up for debate.** Clear expectations can reduce arguments and ambiguity. “Don’t be late” is vague. A clearer approach is, “I expect you home by 11”.
- **Have consequences that are reasonable and enforceable.** Choose meaningful punishments that are proportional to the behavior. Consequences should be relevant to your child and fit the situation and rule that was broken.

All kids make mistakes and can learn from them! Remember that it is equally important to embrace responsible and good behavior. Let your child know when they are doing a good job.

To learn more about setting reasonable rules and consequences, check out:

**Power to The Parent Setting Consequences** at [powertotheparent.org/parenting/setting-consequences/](http://powertotheparent.org/parenting/setting-consequences/)

**Partnership to End Addiction**

- *Set Limits & Monitor Behavior to Prevent Substance Use* at [drugfree.org/article/set-limits-monitor-your-teens-behavior/](http://drugfree.org/article/set-limits-monitor-your-teens-behavior/)
- *Addressing Substance Use* at [drugfree.org/article/set-limits-monitor/](http://drugfree.org/article/set-limits-monitor/)
- *Prevention Tips for Every Age* at [drugfree.org/article/prevention-tips-for-every-age/](http://drugfree.org/article/prevention-tips-for-every-age/)

**National Institute on Drug Abuse Family Checkup Setting Limits** at [www.drugabuse.gov/publications/family-checkup/setting-limits](http://www.drugabuse.gov/publications/family-checkup/setting-limits)

**Child Welfare Setting Rules and Consequences with Teens** at [www.childwelfare.gov/pubPDFs/rules.pdf](http://www.childwelfare.gov/pubPDFs/rules.pdf)



Visit [ossiningctc.org/GUSU](http://ossiningctc.org/GUSU) for additional resources on starting the conversation.



# CONSEJOS PARA ESTABLECER REGLAS

LOS ADULTOS Se Presentan

Algunos padres sienten que establecer límites o reglas para sus hijos puede afectar negativamente su relación con ellos. Establecer límites puede mostrarles a los niños que se preocupan por ellos, y las reglas generales pueden sentar las bases para reglas más específicas sobre las drogas y el alcohol. Los valores y las reglas de cada familia son diferentes, pero a continuación ofrecemos algunos consejos generales.

Dependiendo de la necesidad de estructura y rutina individual de su hijo/a, algunas reglas a considerar incluyen<sup>1</sup>:

- Lo que pueden y no pueden hacer después de la escuela. Después de la escuela puede ser un momento preocupante en que los niños pueden experimentar con el alcohol y las drogas.
- Cuando tienen que hacer los deberes.
- Cuándo pueden usar la computadora y para qué se puede usar.
- Cuándo pueden tener un teléfono y cómo se puede utilizar.
- Qué tipos de tecnología y aplicaciones pueden usar y cómo.
- Cuándo se les permite salir y con quién.
- Cuándo pueden conducir o viajar en automóvil con amigos.

Trabajen juntos con su hijo/a para crear reglas que funcionen para ambos. Es más probable que los niños obedezcan las reglas cuando usted establece expectativas y consecuencias claras que pueden adaptarse a medida que crecen.<sup>1,2</sup>

- **Sea realista.** Las reglas y consecuencias deben ser apropiadas para la edad y reflejar su comprensión del nivel de madurez de su hijo/a.
- **Asegúrese de que sus expectativas no sean imprecisas y sean objeto de debate.** Las expectativas claras pueden reducir los argumentos y la ambigüedad. “No llegues tarde” es impreciso. Un enfoque más claro es, “Te espero en casa a las 11”.
- **Establecer consecuencias que sean razonables y ejecutables.** Elija castigos significativos que sean proporcionales al comportamiento. Las consecuencias deben ser relevantes para su hijo/a y adaptarse a la situación y la regla que se rompió.

¡Todos los niños cometen errores y pueden aprender de ellos! Recuerde que es igualmente importante adoptar un comportamiento responsable y bueno. Hágale saber a su hijo cuando esté haciendo un buen trabajo.

Para obtener más información sobre cómo establecer reglas y consecuencias razonables, consulte a:

**Poder para los padres** en [powertotheparent.org/parenting/setting-consequences/](http://powertotheparent.org/parenting/setting-consequences/)

**Adaptado de la Asociación para Acabar con la Adicción.**

• **Establezca límites y haga seguimiento al comportamiento para prevenir el uso de sustancias** en [drugfree.org/article/set-limits-monitor-your-teens-behavior/](http://drugfree.org/article/set-limits-monitor-your-teens-behavior/)

• **Abordar el uso de sustancias** en [drugfree.org/article/set-limits-monitor/](http://drugfree.org/article/set-limits-monitor/)

• **Consejos de prevención para todas las edades** en [drugfree.org/article/prevention-tips-for-every-age/](http://drugfree.org/article/prevention-tips-for-every-age/)

**Establecimiento de límites de chequeo familiar del Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas** en [www.drugabuse.gov/publications/family-checkup/setting-limits](http://www.drugabuse.gov/publications/family-checkup/setting-limits)

**Reglas para establecer el bienestar infantil y consecuencias con los adolescentes** en [www.childwelfare.gov/pubPDFs/rules.pdf](http://www.childwelfare.gov/pubPDFs/rules.pdf)



Visite [ossiningctc.org/GUSU](http://ossiningctc.org/GUSU) para obtener recursos adicionales sobre cómo iniciar la conversación.



<sup>1</sup>Adaptado de la Asociación para Acabar con la Adicción. (2021). Establecer límites y controlar el comportamiento para prevenir el consumo de sustancias. Obtenido de [drugfree.org/article/set-limits-monitor-your-teens-behavior/](http://drugfree.org/article/set-limits-monitor-your-teens-behavior/) (Establezca límites supervise el comportamiento de sus adolescentes)

<sup>2</sup>Poder para los padres. (2021). Estableciendo las consecuencias Obtenido de <http://powertotheparent.org/parenting/setting-consequences/>