

Frameworks EQ COMMUNITY NEWSLETTER™

August 2022
Vol 3 Issue 3

EMOTIONAL INTELLIGENCE (EQ) & SETTING HEALTHY BOUNDARIES



HOW SHOULD ONE SET HEALTHY BOUNDARIES?

by Eddie Underwood, Education Program Specialist

Setting healthy boundaries is essential to establishing one's limits for mental and emotional stability and is a crucial aspect of mental health and wellbeing. Healthy boundaries help one discover identity and what defines them. It helps to establish responsibility. Author and motivational speaker Tony Gaskins puts it this way, "You teach people how to treat you by what you allow, what you stop, and what you reinforce." Healthy boundaries are important and it takes courage to take care of yourself knowing that you might disappoint someone else, feel guilty, or even selfish. Your worth and wellbeing are important. Healthy boundaries will look different depending on the setting. Boundaries need to be in place in all aspects of life, as well as respecting the boundaries of others. This month's newsletter contains tips for setting and maintaining healthy boundaries.

EARLY LEARNING

Young children are learning how to navigate so many new things and they need help from caring adults to understand how to interact and behave. One of the first ways we set boundaries with young children is by telling them "no." "No throwing." "No yelling." "No pulling hair." This is a good first step, but it can sometimes leave them confused. If I can't yell, how do I express my big emotions? Adults can support young children with learning how to behave in safe and kind ways by following up their "no" statements with what the child should do instead. For example, telling a child "No yelling - we talk calmly when we tell someone what we want" while modeling the soft, calm tone you expect from them. Showing and telling a child what they should do, rather than what they shouldn't, gives them a better idea of how to correct this behavior so that they can successfully learn and follow boundaries from an early age.

ELEMENTARY SCHOOL

Boundary setting and testing is an opportunity for school-aged children to practice expressing their preferences and making decisions within the limits of their environment. This is especially true as they spend more time outside the home with peers and other adults such as teachers or coaches. We can help children learn to kindly but assertively vocalize their likes and dislikes while simultaneously reinforcing the need to respect others' boundaries. Giving children examples of sentence starters like "I don't like it when..." is a great strategy for setting healthy boundaries. Adults can model using this language, too. When you model expressing your boundaries and respecting the boundaries of others, children are more likely to adopt this behavior as well.

MIDDLE SCHOOL

As our students prepare for their next year of school, start having conversations about what healthy boundaries look like for your preteen. Reflect on boundaries you had, or wish you had, when you were their age. Ask them what boundaries they would like to have and help them establish them. Maybe they need a few minutes to themselves to decompress after their day before they start their homework. Listen to their needs and let them know through your actions and words that their needs and boundaries are important to you.

HIGH SCHOOL

High school is a high stress time for teens. One way we can help is by having our students list their priorities and reflect on what is important to them before the year begins. Let them know their needs are important and help them establish healthy boundaries. Talk about what healthy boundaries might look like with their friends and within the family. Model how to set boundaries and give them a safe place to practice their own. Let your teens know you are there for them to listen and support them as they move towards their goals.

SETTING HEALTHY BOUNDARIES

by Emily Stewart
Community Programs Specialist-
Family Engagement

Learning to say no can be one of the most powerful ways to practice self-care and set healthy boundaries. While it can be challenging to set healthy boundaries for ourselves and to enact them with those around us, it is necessary to keep from stretching ourselves too thin. Constantly saying yes to family, friends, and coworkers can lead us down a path of burn out and exhaustion. Learning to set healthy boundaries as a positive form of self-care helps us to not only understand our own limits, but it also helps to set the expectation for others regarding what we will and will not accept. If you've ever felt like there is too much to do, and not enough time to do it in – you may need some support in learning how to create and maintain healthy boundaries that work for you. Here are a few phrases you can utilize to help express your boundaries:

*Let me get back to you.
I can't add anything to my plate right now.
I appreciate the invitation, but I have to pass this time.
And the ever simple: No, thanks.*

<https://betterhumans.pub/how-to-say-no-actual-phrases-for-better-boundaries-b5d824e2b7e9>

To access free resources or purchase resources for home, classroom, or office use please visit our website:



www.myframeworks.org

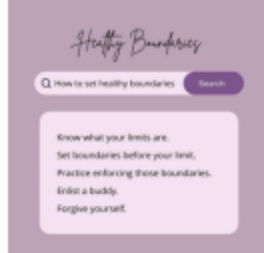
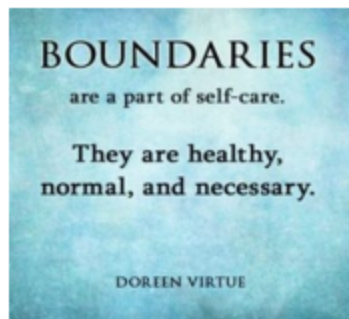
STEPS FOR WELLNESS AND SELF-CARE

by Mabel Filpo
Education Programs Specialist-
Early Childhood

Creating healthy boundaries eases the steps for wellness and self-care. As you have more time to focus on your priorities, it allows you to get closer to your goals. You are still filling your bucket with new experiences, learning opportunities, and fulfilling professional or personal goals, but at the same time maintaining a healthy balance. Here are some tips for setting healthy boundaries:

1. List your priorities: It allows you to visualize your projects, focus, and manage your time successfully.
2. Reflect: Take time to think of the meaning of boundaries in different aspects of your life. For example, time, intellectual, emotional, or physical boundaries. This is also an opportunity to reflect on your approach to honor other people's boundaries.

- Use the "I" statement: This helps people share their needs and feelings, which involves honesty and communicating in healthy ways with others.
- Stick to your boundaries. Too much flexibility in your boundaries could lead to stress. Remember, you create boundaries based on your ability and your needs.



RESOURCES AND READINGS

by Brian Schank
Senior Education Program Specialist

The following are some resources to help with setting healthy boundaries. Having a plan always helps us achieve goals in life, and a plan to meet a goal to set healthy boundaries is your starting point for getting those boundaries in place. Remember to start with baby steps, and do not beat yourself up when you cross some of the boundaries you have put in place. You are working to improve your self-esteem and you are carving out a path to get where you want and need to be.

- [Healthy Boundaries: How to Set Them? | Calmerry](#)
- [How to Set Healthy Boundaries: 10 Examples + PDF Worksheets \(positivepsychology.com\)](#)

Remember, you are practicing self-care here, and "self-care isn't selfish".

Tampa Oyster Fest 2022

Sponsorship Guide:
CLICK HERE

Tickets will go on sale
September 1, 2022



WWW.TAMPAOYSTERFEST.COM

CONNECT WITH US:

- f Frameworks of Tampa Bay
- @Frameworks_TB
- in Frameworks of Tampa Bay
- @FrameworksofTampaBay
- Frameworks of Tampa Bay



¿CÓMO SE DEBEN ESTABLECER LÍMITES SALUDABLES?

Por *Eddie Underwood, Programa Especialista en educación*

Establecer límites saludables es esencial para establecer los propios límites para la estabilidad mental y emocional y es un aspecto crucial de la salud mental y el bienestar. Los límites saludables ayudan a descubrir la identidad y lo que los define y ayuda a establecer la responsabilidad. En el mundo en el que vivimos con la tecnología a nuestro alrededor las 24 horas del día, los 7 días de la semana, hay un aumento del estrés y la ansiedad. El autor y orador motivacional Tony Gaskins lo expresa de esta manera: "Le enseñas a la gente cómo tratarte con lo que permites, lo que detienes y lo que refuerzas". Por lo tanto, los límites saludables son tan importantes que se necesita coraje para cuidarse sabiendo que podría decepcionar a alguien más, sentirse culpable o incluso egoísta. Aún así, su valor y bienestar son más importantes. Los límites saludables se verán diferentes según el entorno, los límites deben existir en todos los aspectos de la vida, así como respetar los límites de los demás. El boletín de este mes contiene consejos para establecer y mantener límites saludables.

APRENDIZAJE TEMPRANO

Nuestros pequeños están aprendiendo a navegar cosas nuevas y necesitan la ayuda de adultos que se para comprender cómo interactuar y comportarse. Una forma de establecer límites con ellos es diciéndoles "no". "Sin tirar". "Sin gritos". "Nada de tirar del pelo". Este es un buen primer paso, pero a veces puede dejarlos confundidos. Si no puedo gritar, ¿cómo expreso mis grandes emociones? Los adultos pueden ayudar a los pequeños a aprender cómo comportarse de manera segura y amable al hacer un seguimiento de sus declaraciones de "no" con lo que el niño debería hacer en su lugar. Por ejemplo, decirle a un niño "No grites, hablamos con calma cuando le decimos a alguien lo que queremos" mientras modelas el tono suave y tranquilo que esperas de ellos. Es importante darles dirección de lo que deben hacer en lugar de lo que no debe. Este les ayudará a aprender a seguir los límites con éxito.

ESCUELA ELEMENTARIA

A esta edad, establecer límites brinda la oportunidad para que los niños la expresen de sus preferencias, y tomen decisiones dentro de los límites de su entorno. Esto es especialmente cierto porque pasan más tiempo fuera de casa con sus compañeros y otros adultos, como profesores o entrenadores. Podemos ayudar a los niños a expresarse de manera amable pero asertiva, sus gustos y aversiones, al mismo tiempo que reforzamos la necesidad de respetar los límites de los demás. Dándole ejemplos de iniciadores de oraciones como "No me gusta cuando... A continuación, por favor..." es una excelente estrategia para establecer límites saludables. ¡Los adultos también pueden modelar usando este lenguaje! Cuando modela la expresión de sus límites y el respeto de los límites de los demás, es más probable que los niños también adopten este comportamiento.

SECUNDARIA

A medida que nuestros estudiantes se preparan para su próximo año escolar, comiencen a tener conversaciones sobre cómo son los límites saludables para sus preadolescentes. Es importante reflexionar sobre los límites que tenías o deseabas tener cuando tenías su edad.

Pregúnteles qué límites les gustaría tener y ayúdelos a establecerlos. Tal vez necesiten unos minutos para ellos mismos para relajarse después de su día antes de comenzar su tarea. Escuche sus necesidades y hágales saber a través de sus acciones y palabras que sus necesidades y límites son importantes para usted.

PREPARATORIA

La escuela secundaria es un momento de mucho estrés para los adolescentes. Una forma en que podemos ayudar es hacer que nuestros estudiantes enumeren sus prioridades y reflexionen sobre lo que es importante para ellos antes de que comience el año. Hágales saber que sus necesidades son importantes y ayúdelos a establecer límites saludables. Hable acerca de cómo se verían los límites saludables con sus amigos y familiares. Modele cómo establecer límites y ofrézcales un lugar seguro para practicar los suyos propios. Hágales saber a sus adolescentes que usted está allí para escucharlos y apoyarlos a medida que avanzan hacia sus metas.

CREANDO LIMITES SALUDABLES

por Emily Stewart
Especialista en Programas
Comunitarios

Aprender a decir 'no' puede ser una de las formas más poderosas de practicar el cuidado personal y establecer límites saludables. Si bien puede ser un desafío establecer límites saludables para nosotros mismos y promulgarlos con quienes nos rodean, es necesario evitar estirarnos demasiado. Decir que sí constantemente a familiares, amigos y compañeros de trabajo puede llevarnos por un camino de agotamiento y agotamiento. Aprender a establecer límites saludables como una forma positiva de cuidado personal nos ayuda no solo a comprender nuestros propios límites, sino que también ayuda a establecer las expectativas de los demás con respecto a lo que aceptaremos y no aceptaremos. Si alguna vez sintió que hay demasiado que hacer y no hay suficiente tiempo para hacerlo, es posible que necesite algo de apoyo para aprender a crear y mantener límites saludables que funcionen para usted. Aquí hay algunas frases que puede utilizar para ayudar a expresar sus límites:

Déjame volver a ti.

No puedo agregar nada a mi plato en este momento.

Agradezco la invitación, pero tengo que pasar esta vez.

Y el siempre simple: No, gracias

<https://betterhumans.pub/how-to-say-no-actual-phrases-for-better-boundaries-b5d824e2b7e9>

Para acceder a recursos gratuitos o comprar recursos para el hogar, el aula o la oficina, visite nuestro sitio web:



www.myframeworks.org

Festival de Ostras Tampa 2022

Guía de Patrocinio:
PULSA AQUI

Tickets saldrán a la venta en Septiembre, 1 2022

PASOS PARA EL BIENESTAR Y EL AUTOCUIDADO

Por Mabel Filpo
Especialista en Programa
Comunitario Educacion Inicial

Crear límites saludables facilita los pasos hacia el bienestar y el autocuidado.

Como tienes más tiempo para concentrarte en tus prioridades, te permite acercarte más a tus objetivos. Todavía estás llenando tu balde con nuevas experiencias, oportunidades de aprendizaje y cumpliendo metas profesionales o personales, pero al mismo tiempo manteniendo un equilibrio saludable. Estos son algunos consejos para establecer límites saludables:

- Enlista tus prioridades: Esto te permite visualizar tus proyectos, enfocarte y administrar tu tiempo con éxito.
- Reflexiona: Tómame el tiempo para pensar el significado de los límites en diferentes aspectos de tu vida. Por ejemplo, límites temporales, intelectuales, emocionales o físicos. Esta es también una oportunidad para reflexionar sobre tu conocimiento para honrar los límites de otras personas.
- Use la declaración "yo": Esto ayuda a las personas a compartir sus necesidades y sentimientos. Lo que implica honestidad y comunicarse de manera saludable con los demás.
- Cíñete a tus límites: Demasiada flexibilidad en tus límites podría generar estrés. Recuerde: usted los creó en función de su capacidad y sus necesidades.

Los límites son una parte
de nuestro autocuidado.
Son saludables, normales
y necesarios.

Doreen Virtud

POR QUE SON IMPORTANTES LOS LIMITES?

✓ Ayudan a entender o integrar las normas.

✓ Nos hacen sentir más seguros.

✓ Ayudan a lograr un buen uso de conceptos.



RECURSOS Y LECTURAS

Por Brian Schank
Programa Especialista Senior en
educación

Los siguientes son algunos recursos para ayudar a establecer límites saludables. Tener un plan siempre nos ayuda a lograr metas en la vida, y un plan para alcanzar una meta para establecer límites saludables es su punto de partida para establecer esos límites. Recuerde comenzar con pasos de bebé y no se castigue cuando cruce algunos de los límites que ha establecido. Está trabajando para mejorar tu autoestima y estás labrando un camino para llegar a donde quieres y necesitas estar.

- "What Are Healthy Boundaries, and How to Set Them?" [Healthy Boundaries: How to Set Them?](#) | Calmerry
- "How to Set Healthy Boundaries: 10 Examples + PDF Worksheets" - [How to Set Healthy Boundaries: 10 Examples + PDF Worksheets \(positivepsychology.com\)](#) Remember you are practicing self-care here, and "Self-Care Isn't Selfish".

CONNECTATE CON NOSOTROS:

- Facebook: Frameworks of Tampa Bay
- Twitter: @Frameworks_TB
- LinkedIn: Frameworks of Tampa Bay
- Instagram: @FrameworksofTampaBay
- YouTube: Frameworks of Tampa Bay



WWW.TAMPAOYSTERFEST.COM