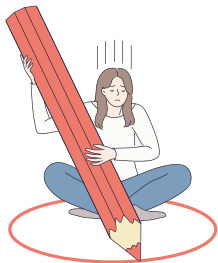


Los Basicos de Establecer Límites



¿Qué son los límites?

Un límite es un límite personal con lo que uno se siente cómodo.

Los límites pueden ser **firmes** y no deben romperse nunca, o pueden ser **flexibles**.

Los límites cambian con el tiempo y pueden ser distintos según cómo nos sentimos, dónde estamos o con quién nos relacionamos.

Los límites nos ayudan a tener relaciones sanas. Tú mereces personas que respeten tus límites.

¿Qué no son los límites?

Un límite no consiste en controlar el comportamiento de otra persona. Los límites **tienen que ver contigo** y con **cómo interactúas con el mundo que te rodea.**

Tus límites deben centrarse en ti, y no en otra persona. Por ejemplo, di "Necesito..." en lugar de "Tienes que dejar de hacer..."

Pide: "¿Puedes hablarme con más calma, por favor?".

Límite: "No puedo continuar la conversación cuando me levantas la voz".

Último aviso: "Tienes que dejar de gritarme".

Tipos de Límites

Límites Físicos: lo que nos parece bien y lo que no nos parece bien que nos toquen.

Límites Mentales: el modo en que protegemos nuestras creencias, ideas y sueños.

Límites emocionales: el modo en que nos gusta que nos traten los demás

Límites sexuales: son como los límites físicos, pero relacionados con el sexo.

Límites materiales: el modo en que nos gusta que la gente respete las posesiones y los límites financieros

Límites temporales: la manera de poner límites a nuestro tiempo y energía

Respetar los Límites

No te pases de la raya.

Si alguien te dice "no" o te pone un límite, di "sí" y no presiones más.

No suponga nada

Sé curioso y pregunta por los límites. "¿me prestas esto?", "¿te parece bien que te toque?" "¿tienes tiempo o energía para esta conversación?".

Discúlpate cuando rompas los límites

Cuando accidentalmente rompas los límites de alguien, reconoce tu error, discúlpate y asume tu responsabilidad.

¿Cómo puedo identificar mis propios límites?

- Imagina una situación en la que te sientas seguro, cómodo y relajado.
 - ¿qué partes de tu cuerpo, mente, tiempo y espacio se sienten cómodo?
 - ¿qué partes de tu cuerpo, mente, tiempo y espacio se respetan?



- Imagina una situación que te resulte incómoda, estresante y sobreestimulante.
 - ¿Qué partes de tu cuerpo, mente, tiempo y espacio se sienten incómodas?
 - ¿Qué partes de tu cuerpo, mente, tiempo y espacio no se respetan?

Ejemplos:

- "Necesito tiempo para mí"
- "Quiero usar condones durante el sexo"
- "Necesito que me pregunten antes de que alguien tome prestadas mis cosas"
- "No puedo continuar la conversación cuando me insultan"

Identifica tus límites

Lo que se siente o no se siente cómodo haciendo o cualquier cosa que funcione para proteger su mente, cuerpo y energía.

Inicie una conversación

Puedes orientar la conversación hacia tus necesidades o tu comodidad. Puedes decir simplemente: "Este es un límite que tengo".

Establezca sus límites

Di claramente tu límite centrándolo en ti mismo. No te sientas obligado a explicar por qué este límite es necesario.