

ESTABLECIENDO MIS LÍMITES



Conociendo hasta qué punto puedes llegar, podrás tener claro qué situaciones te acomodan y cuáles no.



Expresando qué necesitas y que no permites, puedes proteger tu bienestar.

Recuerda

El autocuidado también implica **buscar apoyo** y ayuda si te encuentras viviendo algún tipo de violencia

Ejemplos de límites

- Resguardar mi privacidad (celular, redes sociales, etc.)
- No tolerar comentarios agresivos sobre mi apariencia

Toma una hoja de papel.

En el siguiente ejercicio, te invitamos a escribir una lista con aquellas acciones que podrían ayudarte a poner límites. Reflexiona sobre estas acciones y cómo podrías aplicarlas para promover relaciones saludables y respetuosas

∞ _____

∞ _____

∞ _____



ACTIVIDAD DE AUTOCUIDADO



MIS LÍMITES

ACCIONES O ESTRATEGIAS

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

