

Ya puse límites, pero... ¿cómo los mantengo?

Una vez que has establecido tus límites, mantenerlos requiere compromiso y consistencia. En ocasiones, algunas personas pueden no respetar tus límites, incluso después de que se los comunicaste. Aquí hay algunas estrategias para manejar esta situación:

Reafirma tus límites: Explica nuevamente de manera clara, asertiva y directa tus límites. No cedas por temor a conflictos o incomodidades.

Establece consecuencias: Hazle saber a la persona las medidas que tomarás en el caso de no respetar tus límites. Si no lo haces, esto puede llevar a que la persona los ignore repetidamente.

Aprende a decir “no”: Hazlo de manera firme y asertiva cuando sea necesario. Recuerda siempre por qué estableciste esos límites y mantente firme en ellos, incluso cuando puedas sentir la presión de los demás. Esto te ayudará a mantener el control sobre tus decisiones y acciones.

Aléjate si es necesario: Si has comunicado tus límites repetidamente y la persona sigue sin respetarlos, considera alejarte de esa persona. Reconoce que tu bienestar es prioritario, no tengas miedo de distanciarte de relaciones violentas.

Recuerda que, si bien estás en tu derecho de que respeten tus límites, también debes ser recíproco con los demás, esto es una relación de respeto mutuo.

No sientas culpa por establecer límites

Es importante recalcar que poner límites no es un acto egoísta, es una muestra de amor propio y respeto hacia los demás.

Este acto puede hacernos sentir culpables por pensar que herimos a los demás o no estamos siendo complacientes.

Para que tus límites sean saludables deben:

- Estar alineados con tus valores y necesidades.
- Fomentar el respeto mutuo y el equilibrio en tus relaciones.
- Ser comunicados de forma asertiva y clara.



Tus límites son importantes y merecen ser respetados. No tengas miedo de proteger tu bienestar.

Visítanos

<https://unadmsaludable.unadmexico.mx>

#UnADMSaludable



Tener límites

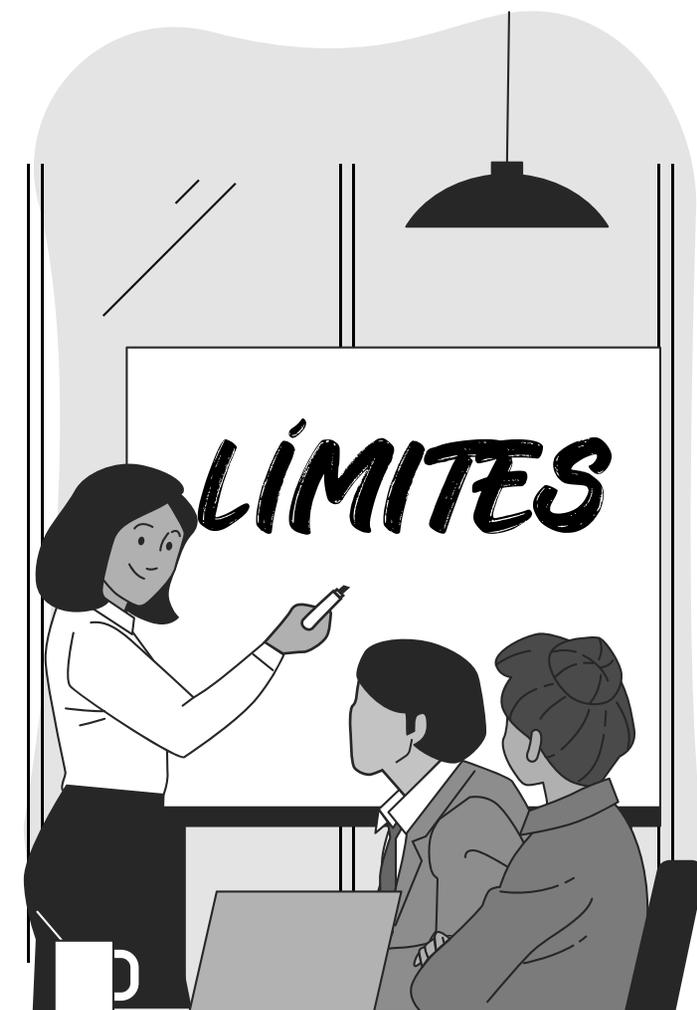


EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Tener límites

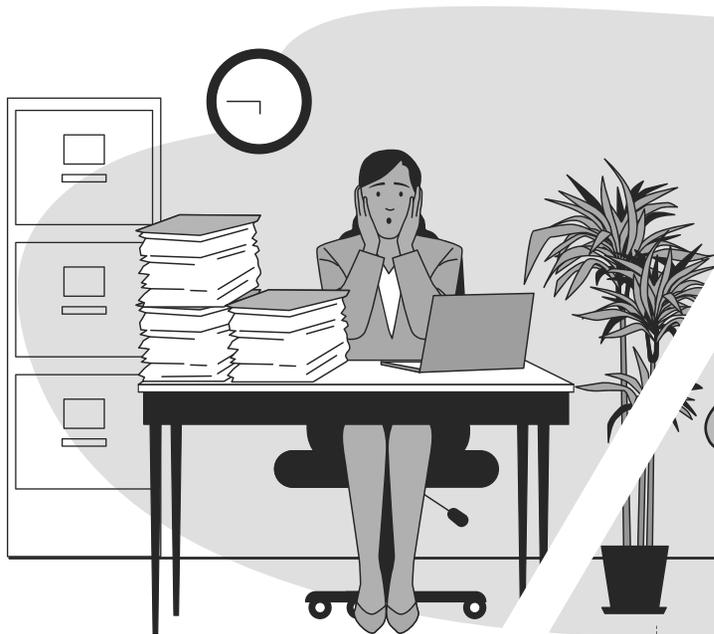
UnADM Saludable



Límites saludables en entornos laborales

Es esencial mantener límites saludables en todas las áreas de nuestra vida. En el caso del ámbito laboral, en particular, establecer límites sanos es clave para un equilibrio en la vida personal y profesional. Al hacerlo, no solo promovemos un ambiente de trabajo respetuoso y ameno, sino que también fomentamos la productividad y el bienestar general. Mantener estos límites nos permite asistir al trabajo con una actitud positiva y comprometida, lo que contribuye así al éxito tanto individual como organizacional.

Para lograr esto, es importante emplear diversas herramientas y estrategias como: comunicación asertiva; establecer y respetar horarios laborales; delegar y evitar la carga de trabajo extra; repartir responsabilidades por igual; promover cuidado y el bienestar de los empleados; entre otras.

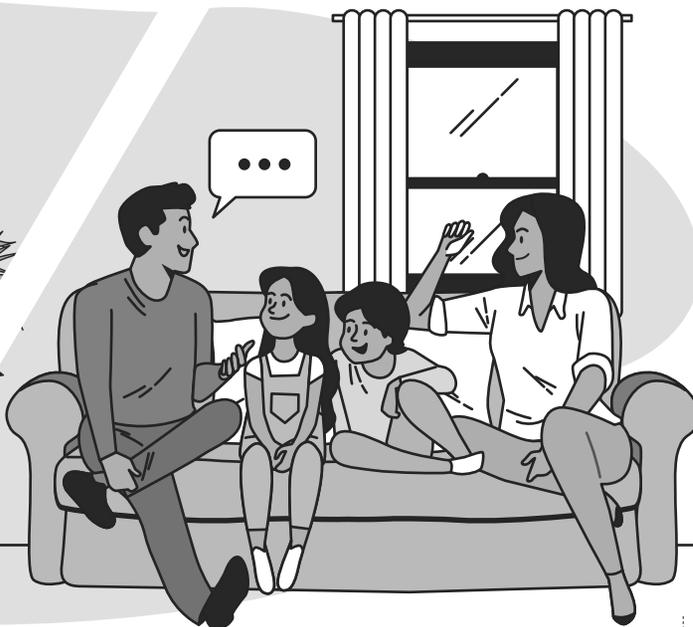


Pilares para una comunicación asertiva

La comunicación asertiva es clave para establecer y mantener límites saludables: mejora las relaciones y la autoestima; reduce los conflictos y disminuye el estrés, y con esto se obtiene bienestar emocional.

Para ello es necesario:

- Tener en claro qué es lo que queremos
- Respetar y empatizar
- Ser honestos
- Ser fiel a nosotros mismos
- Expresarnos con claridad y respeto
- Escuchar activamente
- Hacer válido y ser firme con nuestros propios límites



Límites con amor: guiar a nuestros hijos

Establecer límites efectivos con tus hijas e hijos implica decirles claramente qué pueden y qué no pueden hacer. ¿Por qué es importante esto? Los límites les ayudan a sentirse seguros y protegidos. Esto les ayudará a desarrollar esa misma capacidad.

Cuando mamá o papá establecen límites, están mostrando amor y cuidado hacia sus hijas e hijos. Los límites les enseñan sobre el comportamiento adecuado y cómo respetar a los demás.

¿Cómo comunicarlos de manera efectiva? Primero, debemos explicar las reglas de forma clara, simple, sin gritos ni insultos. Luego, les ayudamos a entender por qué son importantes. Por ejemplo, “No corras dentro de la casa porque puedes tropezar y golpearte, “No permitas que nadie toque tu cuerpo sin tu consentimiento porque pueden lastimarte”.

Es relevante ser consistentes y aplicar las mismas reglas. De esta manera, las niñas y niños saben qué esperar y aprenden más rápido.

Establecer límites no se trata de ser malo, sino de ayudar a los infantes a crecer felices y seguros, así como a entender y respetar los límites que establecen juntos.

