



“Sin límites, actuará, dormirá, trabajará, se quejará, se sentirá usado y cumplirá con las responsabilidades básicas en lugar de tomar decisiones para vivir y amar con plenitud, para trabajar duro y noblemente, para cumplir con su propósito y para contribuir a su mundo con pasión”. - (Black, J. and Enns, G, *Better Boundaries: Owning and Treasuring Your Life*. Oakland, CA. Raincoat Books)



[Distribuya este documento a todos los participantes para que lo exploren antes de realizar esta sesión](#)



Programa del círculo

[Programa del círculo para la Sección 6, Presencial](#)

Utilice este programa si está dirigiendo a su grupo en una sesión de manera presencial.

[Programa del círculo para la Sección 6, Virtual](#)

Utilice este programa si está dirigiendo a su grupo en una sesión de manera virtual.

Folletos para apoyar el contenido cubierto en el programa de círculo

[Consejos para establecer los límites de la compasión](#)



“Sin límites, actuará, dormirá, trabajará, se quejará, se sentirá usado y cumplirá con las responsabilidades básicas en lugar de tomar decisiones para vivir y amar con plenitud, para trabajar duro y noblemente, para cumplir con su propósito y para contribuir a su mundo con pasión” - (Black, J. and Enns, G, *Better Boundaries: Owning and Treasuring Your Life*. Oakland, CA. Raincoat Books)



Los límites apoyan nuestro bienestar y el de las personas que nos importan. Manejar los límites de manera efectiva puede suponer ser conscientes de nuestros objetivos y valores en medio de encuentros cargados de emociones, tratar a los niños con respeto en todo momento en lugar de adoptar un tono de excesiva intimidad o autoridad, definir lo que está bien y lo que no está bien respecto de la forma en que nos tratan los demás, mantener los límites acordados incluso cuando queremos ceder, o alejarnos de una situación cuando creemos que nuestra participación podría socavar los límites de otra persona.

Los límites tienen especial importancia en las relaciones con personas que han sobrevivido a un trauma. De muchas de ellas se han aprovechado en el pasado y las han dejado sin los medios para establecer o mantener los límites. Establecer límites claros puede proteger nuestras relaciones con los jóvenes y también nos permite mantener un nivel de autoconciencia y autocontrol, lo cual nos protege de la fatiga de la compasión.

Cuando tenemos claro cuáles son nuestros límites, podemos comunicarlos de antemano con calma, en vez de hacerlo en una situación en la que ya se han sobrepasado y las emociones son más fuertes. Al comunicar nuestros límites, estamos más abiertos a conversar e invitamos a la otra persona a que ayude a resolver el problema de cómo respetar los límites de una mejor manera. Conversar sobre los límites con los miembros de la familia puede ayudar a aclarar cómo apoyar los límites constantes y a considerar cualquier excepción a ellos.

Como ocurre con la mayoría de las cosas en la vida, algunos de nuestros límites cambiarán con el tiempo. Las circunstancias variarán, la información sobre nuestros hijos (tal vez en relación con su salud mental, su capacidad de aprendizaje y sus fortalezas) cambiará y nuestras propias prioridades pueden cambiar. Durante este tiempo de flexibilidad, poner en práctica la autocompasión puede ayudarnos a mantenernos anclados en la idea de que estamos haciendo lo mejor que podemos con los recursos que tenemos a nuestra disposición.

Brené Brown ofrece una excelente perspectiva sobre el establecimiento de límites y el vínculo con la empatía y la compasión en este [6 minute video](#).

Elaborado en conjunto con:



compassionresiliencetoolkit.org

A modo de ayuda para identificar los límites necesarios, piense en al menos tres formas de completar cada una de las tres oraciones que aparecen a continuación:

1. Tengo derecho a pedir (ejemplos: privacidad, información antes de tomar decisiones, etc.).
2. Para proteger mi tiempo y energía, está bien (ejemplos: cambiar de opinión, establecer un límite de tiempo, etc.).
3. Las personas no (ejemplos: me humillarán frente a otras personas, revisarán mi escritorio/billetera/cartera, etc.).

Conductas y creencias en las relaciones que podrían ser signos de que hay límites ignorados o implícitos:

Demasiado apego: dependencia total, “Necesito tu aprobación y apoyo el 100 % del tiempo”.

Evasión de conflictos: “Si lo ignoro, desaparecerá en algún momento”.

Victimización: se identifica como víctima, “No tengo poder”.

Distancia: debido a experiencias pasadas con personas que no respetan los límites, es extremadamente independiente, “¡Atrévete a acercarte!”, o evita abrirse con los demás.

Invisibilidad: no quiere que lo vean ni lo escuchen para que no se transgredan los límites.

Tres tipos de límites:

Permeables o con orificios: se establece un límite, pero no se reafirma lo suficiente. Para la mayoría de nosotros, tener límites demasiado permeables permite que otras personas manifiesten conductas no deseadas y puede suponer que estamos siendo demasiado abiertos, lo cual limita nuestra privacidad y nuestro cuidado personal.

Rígidos: son los límites que uno refuerza a toda costa. Los límites demasiado rígidos no nos permiten estar abiertos a nuevas ideas o perspectivas y, a menudo, pueden mantenernos al margen y hacernos inaccesibles.

Flexibles: los límites flexibles son estrictos y claros, pero están abiertos a nuevas ideas y recursos cuando es necesario. Al mismo tiempo, son lo suficientemente cerrados para protegernos de los daños.

Pero, ¿qué ocurre con la compasión?

Mantener los límites no anula nuestra capacidad de brindar cuidado. Seguimos abriéndonos y respetando a los niños, entrando en sus mundos e imaginando lo que han atravesado. En otras palabras, empleamos tanto la empatía como los límites al relacionarnos con los demás. Por ejemplo, si por rabia su hijo le dice algo irrespetuoso, puede responderle: “Siento que estés tan angustiado. Aún así, no está bien que seas tan irrespetuoso conmigo, porque hiere mis sentimientos y no dejaría que nadie te hablara de esa manera. Cuando puedas expresarme tus sentimientos con más respeto, estaré aquí para ayudarte”.

Límites entre las interacciones

Entre las interacciones complicadas con nuestros hijos, es muy útil hacer algo para liberar la tensión y volver a prepararnos para la siguiente interacción. Algunos ejemplos son respirar lentamente, visualizar una escena que brinde calma, practicar estiramientos, tararear, salir del entorno por un momento, decir afirmaciones para uno mismo o hablar con un amigo.

ESTRATEGIAS
DE



CUIDADO
PERSONAL

Reflexione sobre el siguiente fragmento de Michelle Olak mientras piensa en la forma y las razones para establecer límites con compasión.

Y entonces aprendí
que el camino espiritual
no tenía nada que ver con ser amable.
Tenía que ver
con ser verdadero y auténtico.
Tener límites.
Honrar y respetar mi espacio primero,
y después el de los demás.
Y en este espacio de cuidado personal,
ser amable simplemente sucedió, fluyó...
sin el impulso del miedo,
pero sí con el del AMOR.

Por Michelle Olak



A CONTINUACIÓN

Influencia en nuestra cultura familiar: ¿de qué manera establecer límites con compasión comunica nuestra cultura familiar?



Padres y cuidadores



Programa del círculo

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 6: Establecimiento de límites con compasión para desarrollar la resiliencia compasiva
Planificación	<input type="checkbox"/> Envíe el material de lectura previa para la sección 6 <input type="checkbox"/> Prepare los materiales para la sesión 6 <input type="checkbox"/> Escriba la frase de Brené Brown en una hoja de rotafolio para colgarla en la sala
Propósito del círculo	Hoy, hará lo siguiente: 1. Aprenderá a establecer límites que ayuden a desarrollar la resiliencia compasiva.
Tiempo/materiales/preparación	Tiempo: 90 minutos Materiales: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Acuerdos del grupo <input type="checkbox"/> Valores del grupo y objetivos familiares <input type="checkbox"/> Elemento central <input type="checkbox"/> Objeto del orador <input type="checkbox"/> Juguetes antiestrés <input type="checkbox"/> Hoja de rotafolio con la definición de resiliencia compasiva <input type="checkbox"/> Marcadores <input type="checkbox"/> Rotafolio <input type="checkbox"/> Tarjetas identificativas <input type="checkbox"/> Folleto: Consejos para establecer límites con compasión Preparación: ponga las sillas formando un círculo sin que haya muebles en el medio. Cuelgue en la pared la definición de resiliencia compasiva y la frase de René Brown.

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 6: Establecimiento de límites con compasión para desarrollar la resiliencia compasiva
<p>Comienzo y registro de entrada (20 minutos)</p>	<p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¡Bienvenidos otra vez! Invito a todos a ponerse en una posición cómoda con los ojos cerrados o con la mirada hacia abajo. Nos tomaremos un momento para hacer una pausa. Respiren lentamente. (Pausa) Piensen en lo que quieren dejar ir para estar presentes en este círculo y su razón personal para estar aquí. (Pausa de 10 segundos) Los invito a que vuelvan a dirigir la atención al círculo. <p>Preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> • (Objeto del orador) En una escala del 1 al 5, ¿cómo se sienten? Si tuvieran un día libre para hacer lo que quisieran, ¿qué harían? <p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none"> • En el último encuentro, analizamos las expectativas y el impacto que nuestras expectativas tienen en nuestro bienestar y en nuestras familias. Hoy, veremos cómo tener en cuenta esas expectativas al establecer límites con compasión con los demás; utilizaremos nuestros “noes” para apoyar nuestros “síes”. • Como siempre, nos esforzaremos por respetar los acuerdos del grupo durante el encuentro.
<p>Preguntas orientadoras (45 minutos)</p>	<p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tengo una frase de Brené Brown para dar comienzo a la conversación de hoy sobre los límites. <ul style="list-style-type: none"> – <i>“Las personas compasivas piden lo que necesitan. Saben decir no cuando necesitan decirlo, y cuando dicen sí, lo dicen en serio. De manera que son compasivas porque sus límites les ayudan a mantenerse fuera del resentimiento”.</i> • Sabemos que es importante tener límites, por lo que puede ser útil explorar los diferentes tipos de límites para reflexionar sobre aquellos que tendemos a tener. <ul style="list-style-type: none"> – Permeables o con orificios: se establece un límite, pero no se reafirma lo suficiente. Para la mayoría de nosotros, tener límites demasiado permeables permite que otras personas manifiesten conductas no deseadas y puede suponer que estamos siendo demasiado abiertos, lo cual limita nuestra privacidad y nuestro cuidado personal. – Rígidos: son los límites que uno refuerza a toda costa. Los límites demasiado rígidos no nos permiten estar abiertos a nuevas ideas o perspectivas y, a menudo, pueden mantenernos al margen y hacernos inaccesibles. – Flexibles: los límites flexibles son estrictos y claros, pero están abiertos a nuevas ideas y recursos cuando es necesario. Al mismo tiempo, son lo suficientemente cerrados para protegernos de los daños. <p>Preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> • (Contribuciones espontáneas) ¿Qué tipo de límites suelen tener con sus familias? <p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vamos a hacer una actividad que nos ayudará a pensar en los límites que debemos establecer para crear y mantener el tipo de cultura familiar que nos gustaría ver.

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 6: Establecimiento de límites con compasión para desarrollar la resiliencia compasiva
<p>Preguntas orientadoras (45 minutos) <i>continuación</i></p>  	<p>Preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> (Contribuciones espontáneas) ¿Qué conductas específicas manifiestan sus familias cuando están en su mejor momento? <p>Anote los ejemplos en una hoja de rotafolio.</p> <p>Consejo para el facilitador: ayude a los participantes a ser lo más específicos posible al aportar ideas sobre las conductas. Por ejemplo, la idea “somos respetuosos” debería ser más específica, ya que lo que una persona considera respetuoso podría ser muy diferente de lo que otra persona considera de esa manera. Un ejemplo más específico sería: “nos saludamos cuando nos vemos por primera vez en la mañana y al regresar a casa”.</p> <p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none"> Estas cuestiones constituyen nuestros “síes” para nuestras familias. Cuestiones que nos gustaría ver en nuestra cultura familiar. Si realizaron esta actividad en familia, podrían utilizar estas cuestiones para crear acuerdos familiares. En nuestro papel de padres y cuidadores, guiamos a nuestros hijos, y la mejor manera de hacerlo es a través de los límites que ven que establecemos. <p>Preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> (Contribuciones espontáneas) ¿Qué límite podrían establecer que les permitiría llevar a cabo las conductas que figuran en nuestra lista la mayor parte del tiempo? <p>Anote los ejemplos en una hoja de rotafolio.</p> <p>Consejo para el facilitador: un ejemplo de un límite que podría ayudar a cumplir con la conducta deseada de cenar juntos en familia la mayoría de las noches sería restringir las actividades que nos mantienen fuera de la casa durante el horario de la cena a dos veces por semana.</p> <p>Reparta el folleto Consejos para establecer límites con compasión e indique que las conductas específicas que manifiestan sus familias en su mejor momento constituyen los “síes”. Conocerlos es el primer paso para establecer límites con compasión. Guíe a los participantes por el resto del folleto.</p> <p>Preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> Agrúpense en parejas. Utilicen los consejos para establecer límites con compasión para practicar cómo establecerían los límites enumerados con alguien que quisieran que los respetara. (Contribuciones espontáneas) ¿Qué ejemplos practicaron en pareja? (Contribuciones espontáneas) Me gustaría que uno o dos voluntarios compartieran alguna historia de cuando establecieron con éxito un nuevo límite que provocó un cambio positivo en sus vidas.

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 6: Establecimiento de límites con compasión para desarrollar la resiliencia compasiva
Verificación de la comprensión (10 minutos)	Preguntas <ul style="list-style-type: none"> (Contribuciones espontáneas) ¿Qué creen que a veces dificulta el establecimiento de límites? ¿Qué es lo que quieren recordar de hoy que pueda ayudarles a establecer límites con compasión cuando lo necesiten?

Cuidado personal y cierre (15 minutos)	Participación <ul style="list-style-type: none"> Para finalizar el encuentro, quiero compartir un fragmento de Michelle Olak que ayuda a sintetizar la conversación que tuvimos sobre los límites: <p style="text-align: center;">Y entonces aprendí que el camino espiritual no tenía nada que ver con ser amable. Tenía que ver con ser verdadero y auténtico. Tener límites. Honrar y respetar mi espacio primero, y después el de los demás. Y en este espacio de cuidado personal, ser amable simplemente sucedió, fluyó... sin el impulso del miedo, pero sí con el del AMOR.</p> <p style="text-align: right;"><i>Por Michelle Olak</i></p> Preguntas <ul style="list-style-type: none"> (Objeto del orador) Compartan una posible expectativa familiar que tengan actualmente o que quisieran generar a fin de apoyar uno de los límites identificados. <p><i>Consejo para el facilitador: a modo de seguimiento para esta pregunta, podría recordar el contenido sobre las expectativas que se analizó en el último encuentro. La expectativa en la que pensaron ¿es una expectativa de la que ya han hablado con sus familias o es algo sobre lo que podrían conversar pronto?</i></p> Participación <ul style="list-style-type: none"> Gracias por estar hoy aquí. Esperamos verlos en el próximo encuentro (introduzca la fecha y el horario del próximo encuentro aquí). <p><i>Consejo para el facilitador: guarde las ideas aportadas en la actividad “nuestras familias en su mejor momento” para la próxima sesión.</i></p>
--	--





Padres y cuidadores



Programa del círculo virtual

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 6: Establecimiento de límites con compasión para desarrollar la resiliencia compasiva
Planificación	<input type="checkbox"/> Envíe el material de lectura previa para la sección 6 <input type="checkbox"/> Prepare los materiales para la sesión 6 <input type="checkbox"/> Comparta los folletos de la sesión 5
Propósito del círculo	Hoy, hará lo siguiente: 1. Aprenderá a establecer límites que ayuden a desarrollar la resiliencia compasiva.
Tiempo/materiales/preparación	Tiempo: 90 minutos Documentos para compartir durante la sesión: <input type="checkbox"/> Consejos para establecer límites con compasión Temas para incluir en el chat durante la sesión: <input type="checkbox"/> Acuerdos del grupo <input type="checkbox"/> Objetivos familiares <input type="checkbox"/> Frase de Brené Brown
Comienzo y registro de entrada (20 minutos)	Participación <ul style="list-style-type: none"> • ¡Bienvenidos otra vez! Invito a todos a ponerse en una posición cómoda con los ojos cerrados o con la mirada hacia abajo. Nos tomaremos un momento para hacer una pausa. Respiren lentamente. <i>(Pausa)</i> Piensen en lo que quieren dejar ir para estar presentes en este grupo y su razón personal para estar aquí. <i>(Pausa de 10 segundos)</i> Los invito a que vuelvan a dirigir la atención al grupo.

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 6: Establecimiento de límites con compasión para desarrollar la resiliencia compasiva
<p>Comienzo y registro de entrada (20 minutos) <i>continuación</i></p>	<p>Preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> • (Objeto del orador) En una escala del 1 al 5, ¿cómo se sienten? Si tuvieran un día libre para hacer lo que quisieran, ¿qué harían? <p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none"> • En el último encuentro, analizamos las expectativas y el impacto que nuestras expectativas tienen en nuestro bienestar y en nuestras familias. Hoy, veremos cómo tener en cuenta esas expectativas al establecer límites con compasión con los demás; utilizaremos nuestros “noes” para apoyar nuestros “sies”. • Como siempre, nos esforzaremos por respetar los acuerdos del grupo durante el encuentro. Están incluidos en el chat para que puedan consultarlos.
<p>Preguntas orientadoras (45 minutos)</p>	<p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tengo una frase de Brené Brown para dar comienzo a nuestra conversación de hoy sobre los límites. Coloque la frase en el chat. <ul style="list-style-type: none"> – <i>“Las personas compasivas piden lo que necesitan. Saben decir no cuando necesitan decirlo, y cuando dicen sí, lo dicen en serio. De manera que son compasivas porque sus límites les ayudan a mantenerse fuera del resentimiento”.</i> • Sabemos que es importante tener límites, por lo que puede ser útil explorar los diferentes tipos de límites para reflexionar sobre aquellos que tendemos a tener. <ul style="list-style-type: none"> – Permeables o con orificios: se establece un límite, pero no se reafirma lo suficiente. Para la mayoría de nosotros, tener límites demasiado permeables permite que otras personas manifiesten conductas no deseadas y puede suponer que estamos siendo demasiado abiertos, lo cual limita nuestra privacidad y nuestro cuidado personal. – Rígidos: son los límites que uno refuerza a toda costa. Los límites demasiado rígidos no nos permiten estar abiertos a nuevas ideas o perspectivas y, a menudo, pueden mantenernos al margen y hacernos inaccesibles. – Flexibles: los límites flexibles son estrictos y claros, pero están abiertos a nuevas ideas y recursos cuando es necesario. Al mismo tiempo, son lo suficientemente cerrados para protegernos de los daños. <p>Preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> • (Contribuciones espontáneas) ¿Qué tipo de límites suelen tener con sus familias? <p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vamos a hacer una actividad que nos ayudará a pensar en los límites que debemos establecer para crear y mantener el tipo de cultura familiar que nos gustaría ver.

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 6: Establecimiento de límites con compasión para desarrollar la resiliencia compasiva
<p>Preguntas orientadoras (45 minutos) <i>continuación</i></p>  	<p>Preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> (Contribuciones espontáneas) ¿Qué conductas específicas manifiestan sus familias cuando están en su mejor momento? <p>Escriba los ejemplos en un espacio virtual compartido, como una pizarra virtual.</p> <p><i>Consejo para el facilitador: ayude a los participantes a ser lo más específicos posible al aportar ideas sobre las conductas. Por ejemplo, la idea “somos respetuosos” debería ser más específica, ya que lo que una persona considera respetuoso podría ser muy diferente de lo que otra persona considera de esa manera. Un ejemplo más específico sería: “nos saludamos cuando nos vemos por primera vez en la mañana y al regresar a casa”.</i></p> <p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none"> Estas cuestiones constituyen nuestros “síes” para nuestras familias. Cuestiones que nos gustaría ver en nuestra cultura familiar. Si realizaron esta actividad en familia, podrían utilizar estas cuestiones para crear acuerdos familiares. En nuestro papel de padres y cuidadores, guiamos a nuestros hijos, y la mejor manera de hacerlo es a través de los límites que ven que establecemos. <p>Preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> (Contribuciones espontáneas) ¿Qué límite podrían establecer que les permitiría llevar a cabo las conductas que figuran en nuestra lista la mayor parte del tiempo? <p>Escriba los ejemplos en un espacio virtual compartido. Si utiliza una pizarra virtual o comparte una diapositiva de PowerPoint, realice el intercambio de ideas de “sus familias en su mejor momento” por un lado y el de los límites por el otro.</p> <p><i>Consejo para el facilitador: un ejemplo de un límite que podría ayudar a cumplir con la conducta deseada de cenar juntos en familia la mayoría de las noches sería restringir las actividades que nos mantienen fuera de la casa durante el horario de la cena a dos veces por semana.</i></p> <p>Comparta el folleto Consejos para establecer límites con compasión e indique que las conductas específicas que manifiestan sus familias en su mejor momento constituyen los “síes”. Conocerlos es el primer paso para establecer límites con compasión. Guíe a los participantes por el resto del folleto.</p> <p>Preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> En un momento, nos agruparemos en parejas. Utilicen los consejos para establecer límites con compasión para practicar cómo establecerían los límites enumerados con alguien que quisieran que los respetara. Pueden usar uno de los límites que aportamos en el intercambio de ideas anteriormente. <i>Comparta nuevamente la lista elaborada previamente y dé a los participantes un momento para que la revisen antes de dividirlos en parejas.</i> (Contribuciones espontáneas) ¿Qué ejemplos practicaron en pareja? (Contribuciones espontáneas) Me gustaría que uno o dos voluntarios compartieran alguna historia de cuando establecieron con éxito un nuevo límite que provocó un cambio positivo en sus vidas.

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 6: Establecimiento de límites con compasión para desarrollar la resiliencia compasiva
Verificación de la comprensión (10 minutos)	Preguntas <ul style="list-style-type: none"> (Contribuciones espontáneas) ¿Qué creen que a veces dificulta el establecimiento de límites? ¿Qué es lo que quieren recordar de hoy que pueda ayudarles a establecer límites con compasión cuando lo necesiten?

Cuidado personal y cierre (15 minutos)	Participación <ul style="list-style-type: none"> Para finalizar el encuentro, quiero compartir un fragmento de Michelle Olak que ayuda a sintetizar la conversación que tuvimos sobre los límites: <p style="text-align: center;">Y entonces aprendí que el camino espiritual no tenía nada que ver con ser amable. Tenía que ver con ser verdadero y auténtico. Tener límites. Honrar y respetar mi espacio primero, y después el de los demás. Y en este espacio de cuidado personal, ser amable simplemente sucedió, fluyó... sin el impulso del miedo, pero sí con el del AMOR.</p> <p style="text-align: right;"><i>Por Michelle Olak</i></p> Preguntas <ul style="list-style-type: none"> (Objeto del orador) Compartan una posible expectativa familiar que tengan actualmente o que quisieran generar a fin de apoyar uno de los límites identificados. <p><i>Consejo para el facilitador: a modo de seguimiento para esta pregunta, podría recordar el contenido sobre las expectativas que se analizó en el último encuentro. La expectativa en la que pensaron ¿es una expectativa de la que ya han hablado con sus familias o es algo sobre lo que podrían conversar pronto?</i></p> Participación <ul style="list-style-type: none"> Gracias por estar hoy aquí. Esperamos verlos en el próximo encuentro (introduzca la fecha y el horario del próximo encuentro aquí). <p><i>Consejo para el facilitador: guarde las ideas aportadas en la actividad “nuestras familias en su mejor momento” para la próxima sesión.</i></p>
--	--



Consejos para establecer límites con compasión



1. **Tenga claro a qué le quiere decir “sí”** en su vida (valores, conductas y prioridades).
2. **Sea proactivo.** Tenga “reuniones” para conversar sobre los límites. La estructura ofrece seguridad a ambas partes.
3. **Simplemente, ¡dígallo!** No haga que la otra persona adivine. Emplee un lenguaje sencillo y directo.
4. Reafirme señalando los incumplimientos **EN EL MOMENTO.**
5. **Dé explicaciones que sean específicas y relevantes** para la otra persona y ofrezca llegar a una solución en conjunto.
6. **Respalde su límite con acciones.** Si cede, invita a los demás a ignorar sus necesidades.