

CÓMO ESTABLECER LÍMITES

Podemos practicar juntos cómo “establecer límites” al proponer ejemplos de situaciones para practicar decir “sí” o “no”.

Los cuadros abajo muestran a una persona que le pide permiso a un amigo para abrazarlo. El primer cuadro muestra la pregunta. El segundo cuadro muestra la respuesta. El tercer cuadro muestra cómo se respeta un límite.

¿Puedo darte un abrazo?



Está bien. En lugar de eso,
¿podemos chocar los cinco?



¡Ahora intente usted! En el primer cuadro abajo, dibuje a alguien que le pregunta si algo le parece bien. Piense si se siente cómodo o no, y en el segundo cuadro abajo dibuje su respuesta. En el tercer cuadro abajo, dibuje cómo se vería esa persona al respetar su límite.