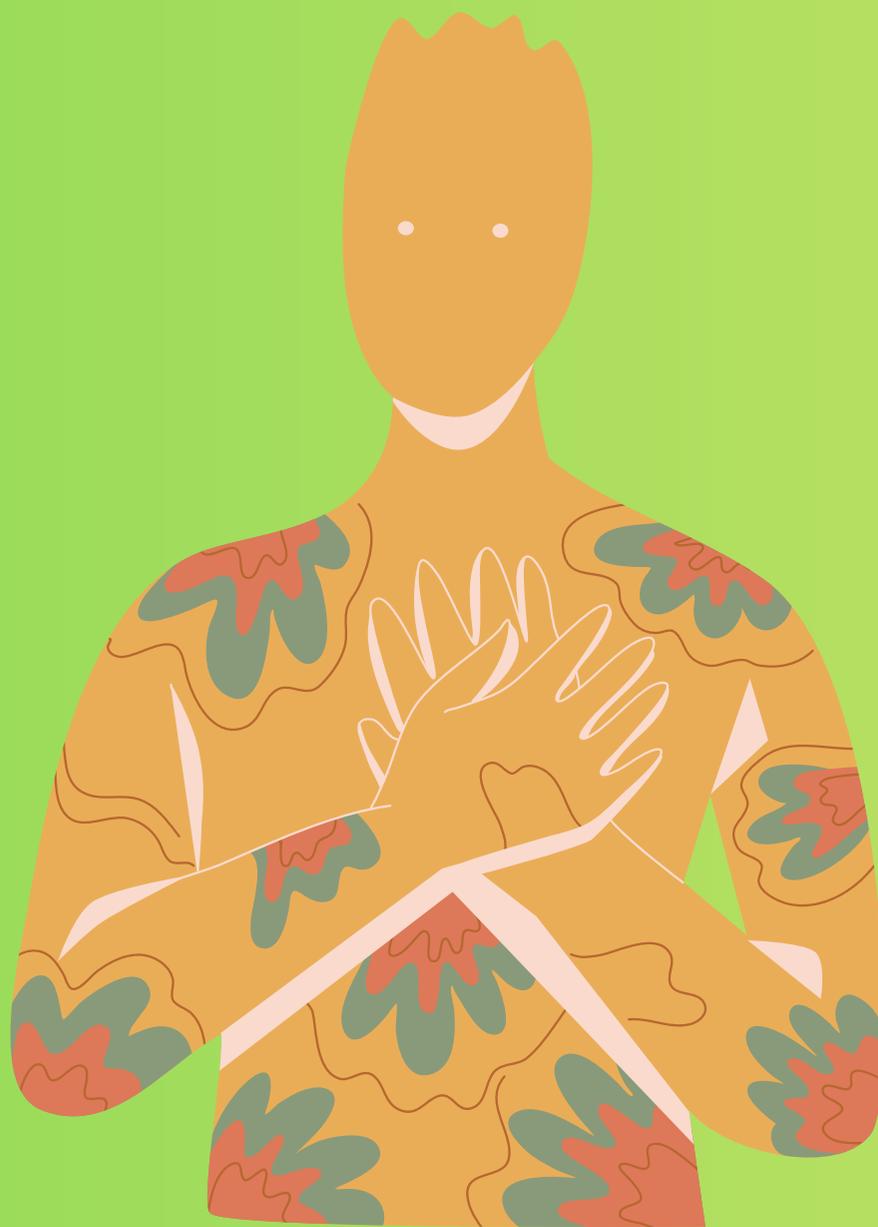




**Aprender a decir
"NO" también es
cuidarse.**

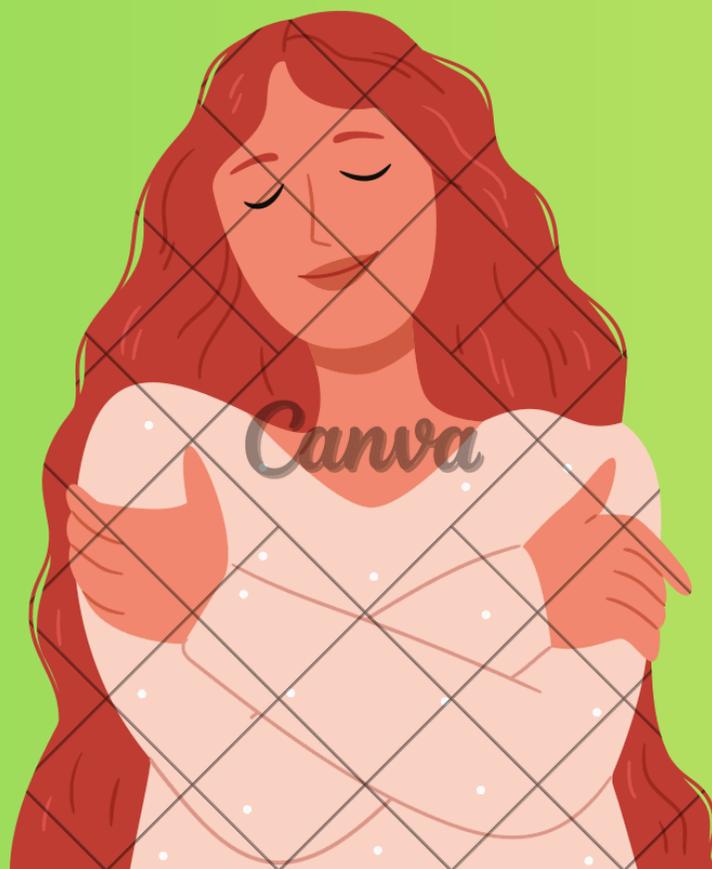


**¡Poner límites no es ser
grosero, es proteger tu
bienestar!**



A muchos les enseñaron a obedecer sin preguntar, a complacer para evitar problemas, y hoy no saben cómo decir que no, cómo cuidarse o cuándo alejarse.

**Poner límites no es
rechazar a los demás.
Es decir:**



"Esto me hace bien."



"Esto me hace daño."

Es elegirte a ti primero sin culpa.



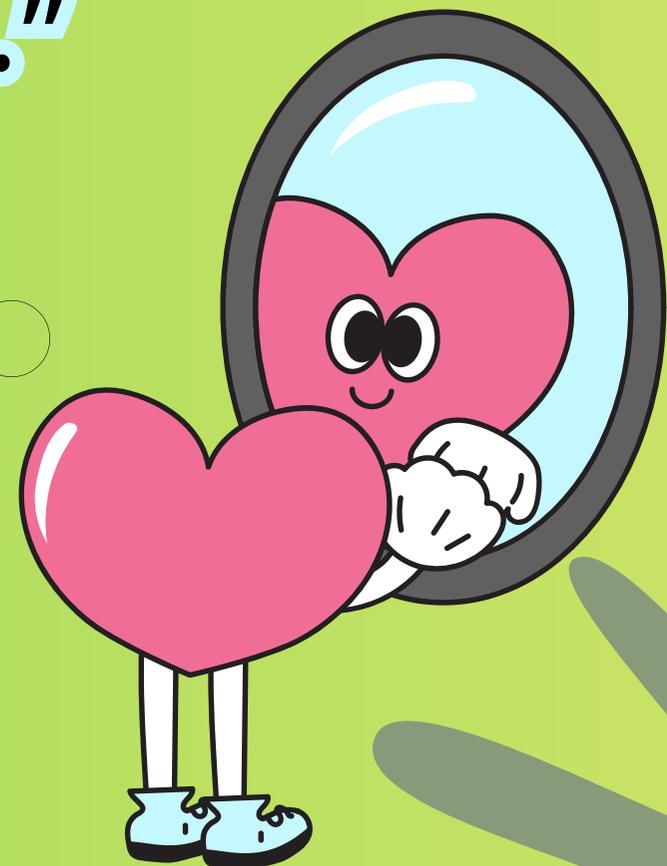
¿Cómo aprender a poner límites sanos?

-  Escucha tus emociones, si te incomoda, detente.
-  Usa frases claras, "No quiero", "No me siento cómodo/a".
-  Sé firme, sin agresión.
-   Recuerda siempre decir "no" no te hace mala persona.
-  Practica poco a poco... ¡es un músculo emocional!



COLEGIO
DEL BOSQUE
BILINGÜE
UAN

"Antes decía que sí a todo para que no se enojaran. Ahora aprendí a decir que NO cuando algo me incomoda. Al principio me dio miedo, pero me sentí más fuerte."





 **Comparte esta información con quien aún cree que poner límites es ser egoísta.**

 **Cuéntanos: ¿qué límite te costó poner, pero valió la pena?**

 **Recuerda: los límites también son amor propio.**

#LímitesConAmor



Visita nuestra página web
WWW.COLEGIODELBOSQUE.EDU.CO

 **3195091532**

 **Colegiodelbosquebilingue**

 **admisiones.delbosque@uan.edu.co**



Sígueme

Si quieres ver más contenido como este.



Like



Comenta



Comparte



Guárdalo