

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, ¡dígalos!** 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.