

**Inteligencia Emocional (EQ) & Estableciender Limites saludables**


## ¿CÓMO SE DEBEN ESTABLECER LÍMITES SALUDABLES?

*Por Eddie Underwood, Programa Especiaista en educacion*

Establecer límites saludables es esencial para establecer los propios límites para la estabilidad mental y emocional y es un aspecto crucial de la salud mental y el bienestar. Los límites saludables ayudan a descubrir la identidad y lo que los define y ayuda a establecer la responsabilidad. En el mundo en el que vivimos con la tecnología a nuestro alrededor las 24 horas del día, los 7 días de la semana, hay un aumento del estrés y la ansiedad. El autor y orador motivacional Tony Gaskins lo expresa de esta manera: "Le enseñas a la gente cómo tratarte con lo que permites, lo que detienes y lo que refuerzas". Por lo tanto, los límites saludables son tan importantes que se necesita coraje para cuidarse sabiendo que podría decepcionar a alguien más, sentirse culpable o incluso egoísta. Aún así, su valor y bienestar son más importantes. Los límites saludables se verán diferentes según el entorno, los límites deben existir en todos los aspectos de la vida, así como respetar los límites de los demás. El boletín de este mes contiene consejos para establecer y mantener límites saludables.

### APRENDIZAJE TEMPRANO

Nuestros pequeños están aprendiendo a navegar cosas nuevas y necesitan la ayuda de adultos que se para comprender cómo interactuar y comportarse. Una forma de establecer límites con ellos es diciéndoles "no". "Sin tirar". "Sin gritos". "Nada de tirar del pelo". Este es un buen primer paso, pero a veces puede dejarlos confundidos. Si no puedo gritar, ¿cómo expreso mis grandes emociones? Los adultos pueden ayudar a los pequeños a aprender cómo comportarse de manera segura y amable al hacer un seguimiento de sus declaraciones de "no" con lo que el niño debería hacer en su lugar. Por ejemplo, decirle a un niño "No grites, hablamos con calma cuando le decimos a alguien lo que queremos" mientras modelas el tono suave y tranquilo que esperas de ellos. Es importante darles dirección de lo que deben hacer en lugar de lo que no debe. Este les ayudara a aprender a seguir los límites con éxito.

### ESCUELA ELEMENTARIA

A esta edad, establecer límites brinda la oportunidad para que los niños la expresen de sus preferencias, y tomen decisiones dentro de los límites de su entorno. Esto es especialmente cierto porque pasan más tiempo fuera de casa con sus compañeros y otros adultos, como profesores o entrenadores. Podemos ayudar a los niños a expresarse de manera amable pero asertiva, sus gustos y aversiones, al mismo tiempo que reforzamos la necesidad de respetar los límites de los demás. Dándole ejemplos de iniciadores de oraciones como "No me gusta cuando... A continuación, por favor..." es una excelente estrategia para establecer límites saludables. ¡Los adultos también pueden modelar usando este lenguaje! Cuando modela la expresión de sus límites y el respeto de los límites de los demás, es más probable que los niños también adopten este comportamiento

### SECUNDARIA

A medida que nuestros estudiantes se preparan para su próximo año escolar, comiencen a tener conversaciones sobre cómo son los límites saludables para sus preadolescentes. Es importante reflexionar sobre los límites que tenías o deseabas tener cuando tenías su edad.

Pregúnteles qué límites les gustaría tener y ayúdelos a establecerlos. Tal vez necesiten unos minutos para ellos mismos para relajarse después de su día antes de comenzar su tarea. Escuche sus necesidades y hágales saber a través de sus acciones y palabras que sus necesidades y límites son importantes para usted.

### PREPARATORIA

La escuela secundaria es un momento de mucho estrés para los adolescentes. Una forma en que podemos ayudar es hacer que nuestros estudiantes enumeren sus prioridades y reflexionen sobre lo que es importante para ellos antes de que comience el año. Hágales saber que sus necesidades son importantes y ayúdelos a establecer límites saludables. Hable acerca de cómo se verían los límites saludables con sus amigos y familiares. Modele cómo establecer límites y ofrézcales un lugar seguro para practicar los suyos propios. Hágales saber a sus adolescentes que usted está allí para escucharlos y apoyarlos a medida que avanzan hacia sus metas.



# CREANDO LIMITES SALUDABLES

por Emily Stewart  
Especialista en Programas comunitarios

Aprender a decir 'no' puede ser una de las formas más poderosas de practicar el cuidado personal y establecer límites saludables. Si bien puede ser un desafío establecer límites saludables para nosotros mismos y promulgarlos con quienes nos rodean, es necesario evitar estirarnos demasiado. Decir que sí constantemente a familiares, amigos y compañeros de trabajo puede llevarnos por un camino de agotamiento y agotamiento. Aprender a establecer límites saludables como una forma positiva de cuidado personal nos ayuda no solo a comprender nuestros propios límites, sino que también ayuda a establecer las expectativas de los demás con respecto a lo que aceptaremos y no aceptaremos. Si alguna vez sintió que hay demasiado que hacer y no hay suficiente tiempo para hacerlo, es posible que necesite algo de apoyo para aprender a crear y mantener límites saludables que funcionen para usted. Aquí hay algunas frases que puede utilizar para ayudar a expresar sus límites:

Déjame volver a ti.  
No puedo agregar nada a mi plato en este momento.  
Agradezco la invitación, pero tengo que pasar esta vez.

Y el siempre simple: No, gracias  
<https://betterhumans.pub/how-to-say-no-actual-phrases-for-better-boundaries-b5d824e2b7e9>

Para acceder a recursos gratuitos o comprar recursos para el hogar, el aula o la oficina, visite nuestro sitio web:



[www.myframeworks.org](http://www.myframeworks.org)

Festival de Ostras Tampa 2022

Guía de Paatrocinio:  
**PULSA AQUI**

Tickes saldrán a la venta en Septiembre, 1 2022



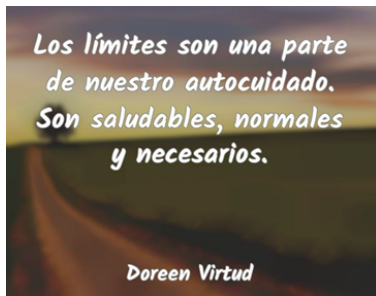
[WWW.TAMPAOYSTERFEST.COM](http://WWW.TAMPAOYSTERFEST.COM)

# PASOS PARA EL BIENESTAR Y EL AUTOCUIDADO

Por Mabel Filpo  
Especialista en Programa Comunitario Educacion Inicial

Crear límites saludables facilita los pasos hacia el bienestar y el autocuidado. Como tienes más tiempo para concentrarte en tus prioridades, te permite acercarte más a tus objetivos. Todavía estás llenando tu balde con nuevas experiencias, oportunidades de aprendizaje y cumpliendo metas profesionales o personales, pero al mismo tiempo manteniendo un equilibrio saludable. Estos son algunos consejos para establecer límites saludables:

- Enlista tus prioridades: Esto te permite visualizar tus proyectos, enfocarte y administrar tu tiempo con éxito.
- Reflexiona: Tómate el tiempo para pensar el significado de los límites en diferentes aspectos de tu vida. Por ejemplo, límites temporales, intelectuales, emocionales o físicos. Esta es también una oportunidad para reflexionar sobre tu conocimiento para honrar los límites de otras personas.
- Use la declaración "yo": Esto ayuda a las personas a compartir sus necesidades y sentimientos. Lo que implica honestidad y comunicarse de manera saludable con los demás.
- Cíñete a tus límites: Demasiada flexibilidad en tus límites podría generar estrés. Recuerde: usted los creó en función de su capacidad y sus necesidades.



## POR QUE SON IMPORTANTES LOS LIMITES?

- ✓ Ayudan a entender e integrar las normas.
- ✓ Hacen sentir más seguridad.
- ✓ Ayudan a lograr un buen auto concepto.



## RECURSOS Y LECTURAS

Por Brian Schank  
Programa Especialista Senior en educacion

Los siguientes son algunos recursos para ayudar a establecer límites saludables. Tener un plan siempre nos ayuda a lograr metas en la vida, y un plan para alcanzar una meta para establecer límites saludables es su punto de partida para establecer esos límites. Recuerde comenzar con pasos de bebé y no se castigue cuando cruce algunos de los límites que ha establecido. Estás trabajando para mejorar tu autoestima y estás labrando un camino para llegar a donde quieres y necesitas estar.

- "What Are Healthy Boundaries, and How to Set Them?" [Healthy Boundaries: How to Set Them? | Calmerry](#)
- "How to Set Healthy Boundaries: 10 Examples + PDF Worksheets" - [How to Set Healthy Boundaries: 10 Examples + PDF Worksheets \(positivepsychology.com\)](#)  
Remember you are practicing self-care here, and "Self-Care Isn't Selfish".

## CONNECTATE CON NOSOTROS:

- Frameworks of Tampa Bay
- @Frameworks\_TB
- Frameworks of Tampa Bay
- @FrameworksofTampaBay
- Frameworks of Tampa Bay