



### ¿Quién se beneficia cuando comunicamos nuestros límites?

Los comportamientos que, sin saberlo, son hirientes, irrespetuosos o molestos para los demás pueden provenir de una hija o hijo que consume sustancias. A corto plazo, puede parecer más fácil mantener la paz y evitar el drama que resultaría al hablar con ellos sobre sus comportamientos inapropiados. Pero piense en el largo plazo:

- *¿cuál es la probabilidad de que las cosas mejoren si nunca compartimos con nuestro hijo cómo sus comportamientos afectan a otras personas a su alrededor?*
- *¿Cuál es el efecto probable a largo plazo si nunca hablamos?*
- *¿Es posible que nuestra hija o hijo confunda nuestra paciencia y tolerancia con la aceptación de sus comportamientos?*

Los límites saludables nos brindan una manera de comunicar los problemas y preocupaciones que nos causan los comportamientos de nuestra hija o hijo. Y respetuosamente pedirle que se comporte de otra manera.

### Cinco pasos para fijar límites saludable:

A fin de establecer límites saludables entre usted y su hija o hijo (o cualquier otra persona en su vida):

- 1:** Identifique las señales de que sus límites están siendo (o han sido) violados o ignorados.
- 2:** Identifique los pensamientos y creencias irracionales que lo han llevado, a usted, a que sus límites sean ignorados o violados. Todos tenemos derechos personales.
- 3:** Identifique pensamientos e ideas nuevas, más racionales y saludables, que le ayudarán a cambiar sus comportamientos para que construya límites saludables entre usted y su hija o hijo.
- 4:** Identifique nuevas técnicas de comunicación para mantener límites saludables entre usted y su hija o hijo en el futuro. El énfasis está en mantener los límites.
- 5:** Actúe de acuerdo con esas nuevas ideas y comportamientos con la meta de crear límites para que su espacio, privacidad y derechos ya no sean ignorados o violados.

### Ejemplo

**Información:** Cuando tú haces: *(UN COMPORTAMIENTO)*, yo siento: *(MI REACCIÓN)*

**Petición:** Puedo pedirte que *(NO LO HAGAS o CAMBIES TU COMPORTAMIENTO)*?

**Ejemplo:** Cada vez que tú *no me dices dónde estás*, me siento muy preocupado por ti. Me gustaría que en el futuro, podieras llamar y decirme cuando vas a llegar mas tarde.

### **Cómo comunicar los límites de manera efectiva:**

Comunicarse de manera directa y honesta es un componente fundamental para fijar límites. Es imposible tener una relación sana con alguien que no tiene sus propios límites y que no puede comunicarse honesta y directamente. Aprender a establecer límites es un paso necesario para aprender a cuidarse uno mismo y a los demás.

### **Qué puede esperar cuando comunica un límite:**

No importa cuán hábilmente comunique un límite, es probable que su hija o hijo vea ese límite como un intento suyo de controlar su comportamiento y, si este es el caso, es de esperar que se resista.

**Recordatorio: en caso de una respuesta hostil**, el bienestar inmediata de su hija o hijo es la primera prioridad. Posponer la comunicación de límites puede ser la mejor opción.

Es posible que sea necesario volver a comunicar los límites, de manera tranquila, varias veces, durante varios días utilizando oraciones en que **usted sea el sujeto y donde enfatice el “Yo”**.

**Recordatorio:** los límites comunicados a **alguien que está intoxicado** pueden no ser "escuchados".

Si su hijo continúa traspasando un límite, es posible que se requiera una medida adicional, en la que usted decide y comunica qué acción va a tomar si los límites siguen siendo violados.