



### ¿Qué se entiende por límites saludables?

Relaciones saludables operan con la base de respeto mutuo entre las dos personas y incluye límites saludables. Típicamente, no pensamos en los límites HASTA QUE hay un desequilibrio. Sin límites saludables es común que las personas dejen de intentar fijar límites O que cambien sus propios valores para mantener la paz y apariencia de una buena relación.

Los límites saludables, en cambio, pueden permitirnos conservar y disfrutar MAS la relación con nuestro ser querido y, al mismo tiempo, mantenernos fieles a **nuestros propios valores y nuestra propia dirección**. Las personas pueden beneficiar identificando, explorando, definiendo, y comunicando sus límites personales.

### ¿Cómo sabemos que tenemos un problema con nuestros límites y que lo debemos resolver?

Algunas señales de que es posible que debamos hacer un esfuerzo por aclarar cuáles son nuestros límites son:

- **Sentimientos de:** depresión, fatiga, ansiedad, agotamiento, impotencia, pánico e ira extrema
- **Intentos por:** mantener la paz soportando las situaciones, tratar de controlar las cosas que no podemos controlar
- **Problemas al:** tomar decisiones, definir metas para nosotros mismos, completar las cosas (porque nos hemos dedicado a tratar de controlar la vida de nuestra hija o hijo)

### Los límites no son:

Los límites saludables no son “sobre la otra persona” o sus acciones. **Son “sobre uno mismo”**. Tener límites saludables es la manera en que nos recordamos a nosotros mismos y a los demás que nuestra confianza, tiempo, energía y salud **tienen valor** y serán protegidos. Los límites saludables son un signo de respeto hacia nosotros mismos y nuestros deseos.

Por ejemplo, “*Necesito que mi sueño por la noche no sea interrumpido. Por favor, no llegues más tarde de la hora acordada*”.

### Dónde comenzar:

Obtenga un poco de experiencia y confianza al comunicar límites pequeños antes de pasar a otros más grandes. Es posible que desee practicar la comunicación de límites con alguien que no sea su hija o hijo antes de poner a la práctica lo que ha aprendido. Ya sea que comience con otros o con su hija o hijo, considere comenzar abordando cuestiones menores (como hacer labores en la casa) antes de tratar cuestiones más importantes y personales, como los comportamientos directamente relacionados con el uso problemático de sustancias.

### Ejemplo sobre la manera en que se pueden comunicar los límites:

**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.