

Límites saludables en las fiestas pueden sonar como:

“ Tenemos muchas ganas de cenar y tenemos que irnos a las “X”. ”

“ No voy a comer ‘X’ ahora mismo, pero te agradezco que te hayas tomado la molestia de prepararlo. ”

“ No discutamos este tema en la cena. ”

“ Voy a subir las escaleras y pasar un rato tranquilo. ”

Visite el sitio web de miembros para obtener más información.

Reduzca el estrés. Recupere la alegría.

- ✓ Mantenga las tradiciones que le traen alegría y consuelo.
- ✓ Agregue nuevas tradiciones que se adapten a sus intereses y estilo de vida.
- ✓ Diga no a las cosas que le hacen sentir temor.
- ✓ Deje de lado las tradiciones obsoletas.

Visite el sitio web de miembros para obtener más información.

Preserve su salud mental

1

Establezca
límites.

2

Pase tiempo
con personas que
lo apoyen.

3

Sea respetuoso
pero asertivo.

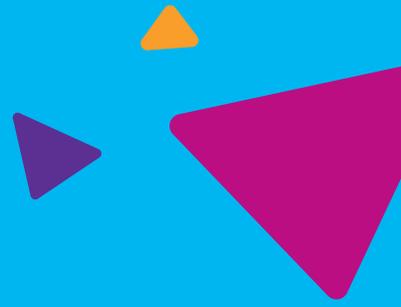
Visite el sitio web de miembros para obtener más información.

Estrategias de autocuidado para las fiestas

- ✓ Haga las cosas que disfruta
- ✓ Establezca límites
- ✓ Ponga su cuerpo en movimiento
- ✓ Practique la gratitud
- ✓ Sea consciente de sus sentimientos

Visite el sitio web de miembros para obtener más información.

Establezca límites saludables en las fiestas



“ Las **paredes** mantienen a todos afuera.

Los **límites** les enseñan dónde está la puerta. ”

– Mark Groves

Visite el sitio web de miembros para obtener más información.