

Agradezco la invitación, pero este año me quedaré en casa.

Mi cuerpo no es un tema de discusión.

No estoy hablando de política.

Me siento incómodo cuando...

No, gracias.

Puedo ser anfitrión, y necesito voluntarios para ayudar con...

Puedo venir, y tengo que salir por...

Gracias por pensar en mí, pero no puedo.

Tal vez otro día.

No me siento cómodo hablando de eso en este momento.

Límites saludables en las fiestas

Establecer límites con la gente puede reducir su nivel de estrés y aumentar su alegría durante las fiestas. Arriba hay algunas frases de empoderamiento para ayudarle a establecer límites con amabilidad.

Puede pedir ayuda. Comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado en Member.MagellanHealthcare.com o al 1-800-356-7089 (TTY 711).

