



Como decir, “¡No!” Si alguien está pasando los límites.

Si alguien está en tu espacio personal, viola tu zona de comodidad, o te presiona para que rompas las reglas, ¿qué harías? Algunas veces no es muy fácil de pensar que decirle a alguien que te está haciendo sentir incómodo. Toma algún tiempo ahora para escribir modos respetuosos para decir, “NO”.

- 1) Nada mas di, “No.” _____
- 2) Da una excusa. _____
- 3) Sugiere una alternativa. _____
- 4) Voltea la presión. _____
- 5) Evita o abandona la situación. _____
- 6) Da una razón. _____
- 7) Obtén una segunda opinion. _____
- 8) Delata tu decision. _____
- 9) Comparte tus sentimientos. _____

Es importante compartir cómo te sientes. Algunas veces otros no están al tanto de tus límites. Si ellos saben cómo te estas sintiendo, pudiera ser que cambiaran su manera de comportarse.

Aun así, algunas veces hay personas que escogen cruzar los límites.

Si alguien no toma un “No” como respuesta o no respeta tus sentimientos, aléjate inmediatamente y dile a un adulto de confianza que si va a escucharte.