

Setting Boundaries

A boundary is a rule that you make about how others can treat you. *Setting* a boundary means letting other people know what *is* and *is not* OK for them to do to you. You have the right to set boundaries about anything that can hurt you or that makes you feel uncomfortable. Look below to learn some things you can say when others are crossing your boundary. Fill in the blanks with your own!

That is something that I don't want to talk about.

I don't like being called that name.

You are making me feel uncomfortable. Can you please stop?

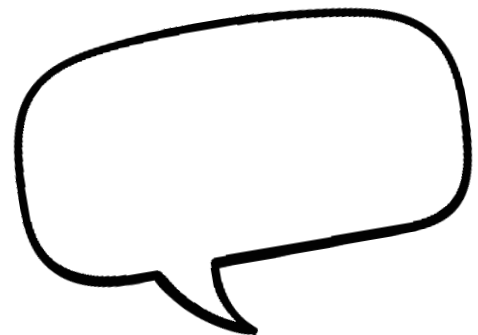
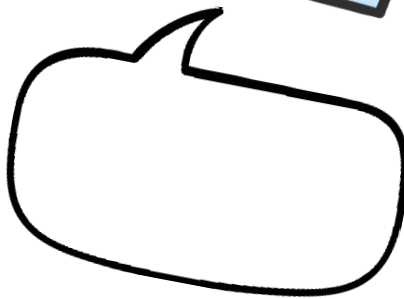
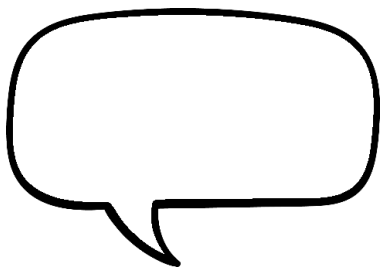
I don't allow people to treat me that way.

That's not something that I want you to know about me.

I need you to respect what I said or else, I'll need to leave.

You're standing too close. Can you please back up?

I don't think that's funny at all. Please stop.



Tips for setting boundaries:

1. Say exactly what you mean so that others understand. Use a serious tone.
2. Don't let others change your mind or make you feel bad about your boundaries. If you don't like it, you don't have to take it!
3. Use I-statements. "I feel uncomfortable when you..."
4. If people keep crossing your boundaries, maybe they shouldn't be your friend. True friends respect each other's boundaries!



Establecimiento de límites



Un límite es una regla que tu pones acerca de cómo otros pueden tratarte. Establecer un límite significa que otras personas sepan lo que está y no está bien que le hagan a uno. Tienes el derecho de establecer límites sobre cualquier cosa que pueda lastimarte o hacerte sentir incómodo. Mira a continuación para aprender algunas cosas que puede decir cuando otros están cruzando tus límites. ¡Rellena los espacios en blanco con los tuyos!

Eso es algo de lo que no quiero hablar.

No me gusta que me llamen por ese nombre.

Me estás haciendo sentir incómodo. ¿Puedes parar, por favor?

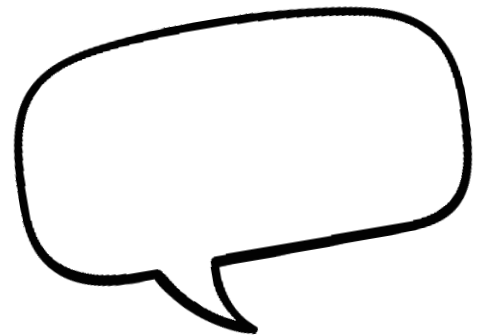
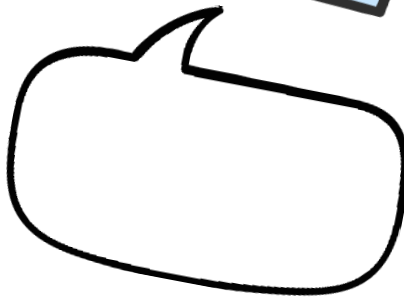
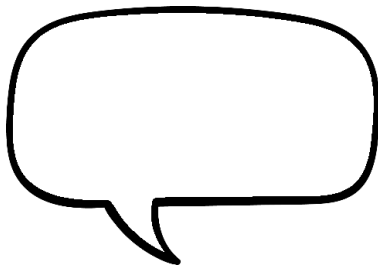
No permito que la gente me trate de esa manera.

Eso no es algo que quiero que sepas de mí.

Necesito que respetes lo que dije o si no, tendré que irme.

Estás parado demasiado cerca. ¿Puedes retroceder, por favor?

No creo que eso sea gracioso en absoluto. Por favor, detente.



Sugerencias para establecer límites:

1. Di exactamente lo que quieres decir para que otros entiendan. Usa un tono serio.
2. No dejes que otros cambien tu opinión o te hagan sentir mal por tus límites. ¡Si no te gusta, no tienes que tomarlo!
3. Utiliza la frase "Me siento". "Me siento incómodo cuando..."
4. Si la gente sigue cruzando tus límites, tal vez no deberían ser tus amigos. ¡Los verdaderos amigos respetan los límites de los demás!

