



# POR MÍ PRIMERO

## Pon límites saludables

### ESCÚCHATE

Identifica qué situaciones, gestos o palabras te incomodan. Pregúntate: ¿Puedo hacer algo con esto?



### SIN MALOS "ROLLOS"

No esperes a enfadarte. Di lo que sientes y lo que piensas desde la calma y el respeto.

### NEGOCIA

Llega a acuerdos con la otra persona teniendo en cuenta tus límites y los de la otra parte



### ¡NO!

Tienes derecho a decir "no". Defiéndelo, no tengas miedo. ¡Los noes te traerán muchos síes!

