

# RELACIONES SANAS, LÍMITES Y REDES DE APOYO

*Sesión 2 de 3 · Me cuido y me rodeo bien*



# ¡Bienvenida!

*“Poner límites no es dejar de querer, es aprender a querermme también a mí.”*

## ¿Por qué es importante?

Las relaciones sanas —en pareja, familia o amistad— se construyen con respeto, confianza y libertad. Aprender a poner límites y reconocer nuestra red de apoyo nos protege y fortalece.

## En esta sesión vamos a:

- Reconocer las características de una relación sana.
- Aprender a poner límites con respeto.
- Identificar mi red de apoyo.

**Hoy aprenderemos a reconocer relaciones sanas, poner límites y fortalecer nuestra red de apoyo.**

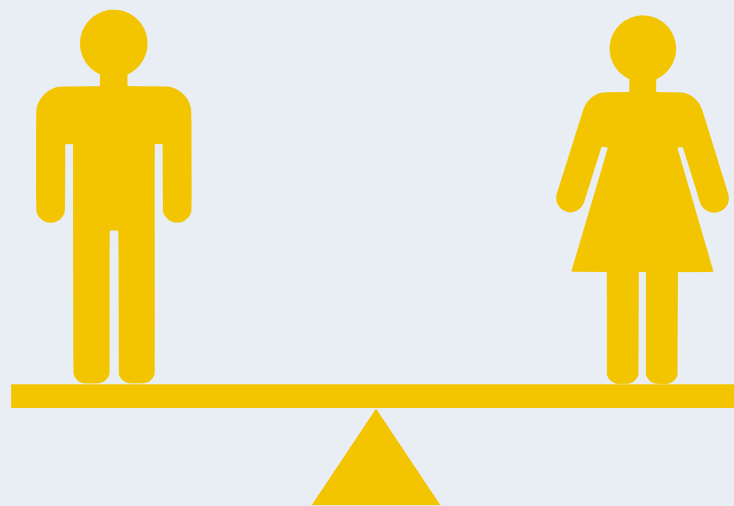
# ¿Cómo es una relación sana?

En cualquier tipo de relación —de pareja, familiar o de amistad— estas señales indican que vamos por buen camino.



## Hay igualdad

Las decisiones se toman entre ambas partes, nadie manda sobre la otra.



## Hay comunicación

Podemos expresar lo que sentimos sin miedo a ser castigadas.



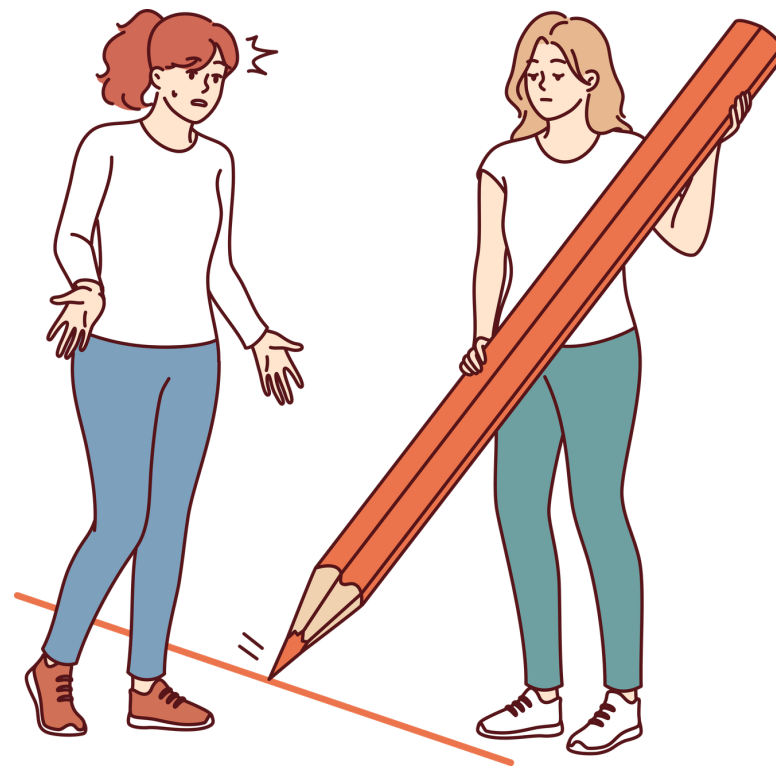
## Hay respeto

Se respetan mis tiempos, mis decisiones y mi espacio.



# Poner límites es cuidarme

Un límite es una línea que trazo para proteger mi bienestar. No es un castigo para la otra persona, es un acto de amor propio.



## Sé qué acepto y qué no

Tengo claridad sobre lo que sí y lo que no permito en mi vida.

## Lo comunico con calma

Uso frases claras: "esto no lo voy a permitir".

## MIS LÍMITES

## Soy constante

Sostengo mi límite, aunque la otra persona insista.

## No me siento culpable

Poner límites es un derecho, no un error.

## Un ejemplo de nuestra vida diaria

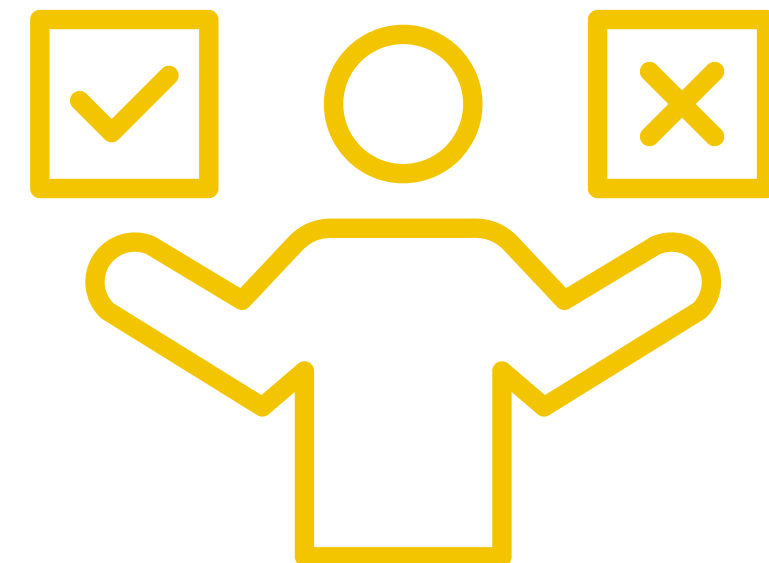
### Estela y su hermana comparten un local.

Su hermana llegaba tarde constantemente y Estela cargaba con todo el trabajo, sin decir nada por no generar un conflicto familiar. Con el tiempo, sintió cansancio y resentimiento.

Un día decidió hablarlo con calma: "Te quiero mucho, pero necesito que lleguemos a un acuerdo de horarios, porque yo sola no puedo con todo". Su hermana lo entendió y ajustaron turnos.

### ¿Qué cambió?

- Reconoció que callar le estaba haciendo daño.
- Puso un límite claro, sin dejar de querer a su hermana.
- Mejoró la relación al hablarlo a tiempo.



***¿Hay algún límite que necesitas poner en tu vida y no te has animado?***

# No estás sola, tienes una red

Una red de apoyo son las personas e instituciones en las que puedo confiar cuando necesito ayuda: familia, amigas, vecinas, grupos comunitarios o instituciones.

*Identificar y fortalecer mi red de apoyo es tan importante como cualquier otra habilidad que aprendemos en este camino.*



# Ejercicio práctico: mi mapa de red de apoyo

20 minutos

Individual

Hoja y colores

**Objetivo:** identificar a las personas e instituciones que forman mi red de apoyo.

## Instrucciones

- 1 Dibuja un círculo en el centro de tu hoja y escribe tu nombre.
- 2 A su alrededor, anota los nombres de personas en quienes confías.
- 3 Agrega instituciones o grupos que conozcas (comunitarios, religiosos, de salud).
- 4 Marca con una estrella a quién llamarías primero si necesitas ayuda.

## Preguntas para reflexionar

- ¿Mi red es amplia o pequeña?
- ¿A quién podría acercarme más?
- ¿Cómo puedo ser yo parte de la red de otra mujer?

## Aprendizaje esperado

Que cada participante identifique al menos 3 personas o instituciones de su red de apoyo.

# Frases para poner límites con respeto

Algunas frases que puedo usar en mi vida diaria y en mi negocio:



**"No puedo aceptar eso"**

Clara, directa y sin necesidad de justificarme de más.



**"Esto es lo que sí puedo hacer"**

Ofrezco una alternativa que sí funciona para mí.



**"Te quiero, y también necesito esto"**

Pongo el límite sin romper el vínculo.



**"Necesito pensarlo"**

No tengo que responder de inmediato a todo.



**"Esto me hace daño"**

Nombro cómo me afecta una situación con honestidad.



**"Necesito ayuda"**

Pedir apoyo es un acto de fortaleza, no de debilidad.

# Lo que aprendimos hoy



Una relación sana se construye con igualdad, comunicación y respeto.



Poner límites es un acto de amor propio, no un castigo para nadie.



Puedo comunicar mis límites con frases claras y respetuosas.



Tengo una red de apoyo, y también puedo ser red de apoyo para otras mujeres.

# Me cuido y me rodeo bien

Hoy identificaste tu red de apoyo y practicaste cómo poner límites con respeto. Estas herramientas fortalecen tu bienestar y tus relaciones.

## **Mi compromiso para esta semana:**

Voy a comunicar con respeto al menos un límite que tengo pendiente, y voy a contactar a una persona de mi red de apoyo solo para saludarla.

