

AUTOCUIDADO Y VÍNCULOS

Volver a vos: límites, ansiedad y autocuidado

Una guía para reconocer exigencia, cansancio y dificultad para poner límites con más ternura y claridad.

Cómo usar este recurso

- Buscá un momento tranquilo y elegí una sola sección para comenzar.
- No hace falta responder perfecto: registrá palabras, sensaciones, imágenes o frases sueltas.
- Cerrá siempre con una acción pequeña y concreta de cuidado.

Volver a vos no es hacerlo todo perfecto

A veces aprendimos a adaptarnos, resolver, anticipar o sostener para no perder amor, pertenencia o seguridad.

Poner límites no significa dejar de amar. Significa volver a incluirte en tus decisiones.

Preguntas para volver a vos

¿Dónde digo que sí cuando internamente quiero decir que no?

¿Qué miedo aparece cuando imagino poner un límite?

¿Qué parte de mí aprendió que tenía que adaptarse para ser querida?

¿Qué señales me da el cuerpo cuando estoy sobreexigida?

¿Qué conversación pendiente necesito preparar con calma?

¿Qué límite pequeño podría practicar esta semana sin explicarme de más?

Frases posibles para empezar

Ahora no puedo responder eso, necesito pensarlo.

Esto no me queda bien en este momento.

Te escucho, pero necesito cuidar mi límite.

Puedo acompañarte hasta acá.

Cierre de cuidado

- ¿Qué me llevo de este registro?
- ¿Qué necesito cuidar hoy?
- ¿Cuál es el paso más pequeño, posible y amable que puedo dar esta semana?