APRENDER A DECIR NO



SETTING BOUNDARIES HELPS PROTECT OUR EMOTIONS, WELL-BEING, AND PERSONAL SPACE.

COLEGIO DEL BOSQUE BILINGÜE UAN

WHAT ARE BOUNDARIES?

Los límites son reglas personales que nos ayudan a expresar lo que nos hace sentir cómodos o incómodos.

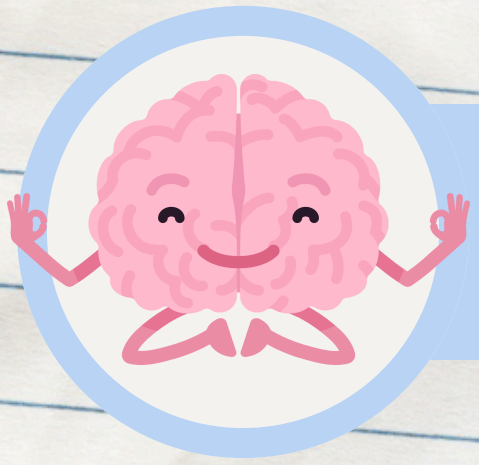
Poner límites significa cuidar de nosotros mismos y respetar también a los demás.



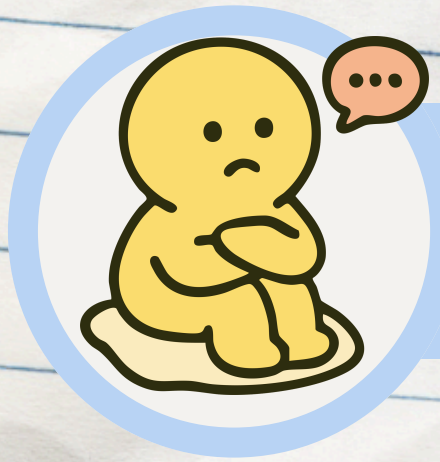
COLEGIO
DEL BOSQUE
BILINGÜE
UAN

WHY IS IT IMPORTANT TO LEARN TO SAY "NO"?

Aprender a decir "NO" nos ayuda a:



Cuidar nuestro bienestar.



Expresar lo que sentimos.



Evitar hacer cosas con las que no estamos de acuerdo.

COLEGIO DEL BOSQUE BILINGÜE UAN

WHEN CAN YOU SAY "NO"?

Puedes decir "NO" cuando:

Algo te hace sentir incómodo.

Alguien te presiona para hacer algo que no quieres.

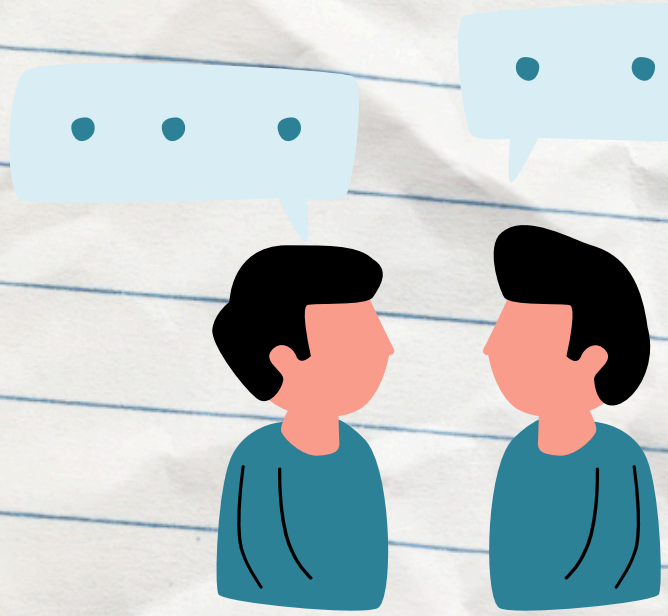
Invaden tu espacio personal.

No te sientes preparado.

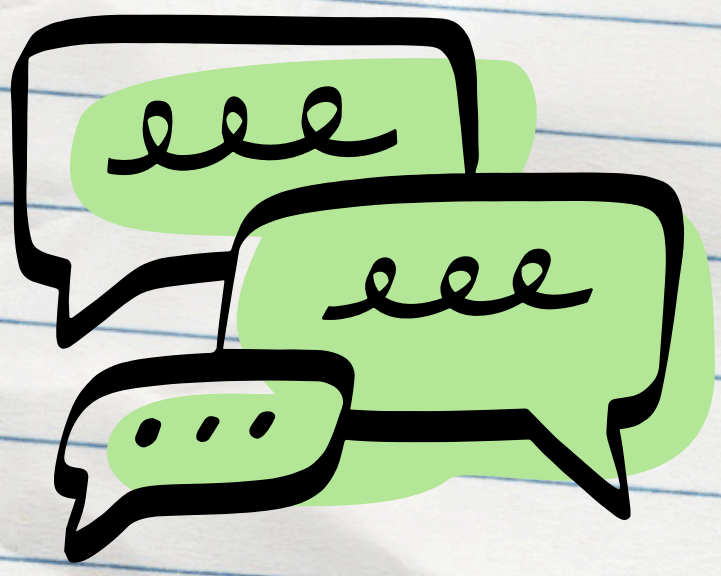
COLEGIO DEL BOSQUE BILINGÜE UAN

HOW CAN YOU SAY "NO" RESPECTFULLY?

1) Habla con tranquilidad.



2) Usa frases claras y sencillas.



COLEGIO DEL BOSQUE BILINGÜE UAN

3) No necesitas justificar todo lo que decides.



4) Si es necesario, busca ayuda de un adulto de confianza.



COLEGIO DEL BOSQUE BILINGÜE UAN

PHRASES YOU CAN USE:

"Prefiero no hacerlo."

"No me siento cómodo con eso."



"Necesito pensarlo."

"No me gusta lo que estás haciendo"

COLEGIO DEL BOSQUE BILINGÜE UAN

REMEMBER THAT...

Poner límites es una forma de cuidarte.



Decir "NO" con respeto no significa ser egoísta. Significa reconocer tus necesidades, proteger tu bienestar y construir relaciones donde el respeto sea mutuo.



COLEGIO DEL BOSQUE BILINGÜE UAN

COLEGIO
DEL BOSQUE
BILINGÜE
UAN

VISIT OUR WEBSITE:

www.colegiodelbosque.edu.co.

colegiodelbosqueblingue

colegiodelbosqueblingue.uan

@Bosquebilingue

COLEGIO
DEL BOSQUE
BILINGÜE
UAN