

Setting Boundaries

INDIVIDUAL ACTIVITY- Please answer the following questions.

- 1) What overwhelms you? List as many things that you can think of.
- 2) What/who makes you feel like you can't say "no?" and why?
- 3) Think of the last time you said "no" to something or someone. What/who did you ultimately say "yes" to when you established that boundary?

DISCUSSION- Please participate in a group discussion according to your teacher's instructions. Please remember to be thoughtful and kind, and please don't use names.

POST: What are 3 strategies you can try to set personal boundaries?

Example: Three strategies that I can try to set personal boundaries are to communicate what I need, create a schedule so I don't get overwhelmed, and set limits so I can be sure I get enough time to relax, do my work, and sleep.

REPLY: Which strategy that your classmate shared would be the most helpful for you?

Example: Creating a schedule would be the most helpful for me. I get distracted and end up putting things off, so if I had a clear plan for when to do my homework, hang out with friends, and have time for myself, I'd be less stressed and more focused.

CLOSING THOUGHTS

Reflect: Setting boundaries is about taking control of your time and energy so you can stay balanced and feel good. By communicating your needs and making time for what's important, you can reduce stress and make sure you're taking care of yourself.

Establecer Límites

ACTIVIDAD INDIVIDUAL - Por favor, responde las siguientes preguntas.

- 1) ¿Qué te abruma? Enumera todas las cosas que se te ocurran.
- 2) ¿Qué/quién te hace sentir que no puedes decir «no» y por qué?
- 3) Piensa en la última vez que dijiste «no» a algo o a alguien. ¿A qué/quién dijiste finalmente «sí» cuando estableciste ese límite?

DISCUSIÓN- Por favor, participa en una discusión de grupo siguiendo las instrucciones de tu profesor. Por favor, recuerda ser considerado y amable, y por favor no uses nombres.

POST: ¿Cuáles son las 3 estrategias que puedes probar para establecer límites personales?

Ejemplo: Tres estrategias que puedo probar para establecer límites personales son comunicar lo que necesito, crear un horario para no agobiarme y establecer límites para asegurarme de que tengo tiempo suficiente para relajarme, hacer mi trabajo y dormir.

RESPUESTA: ¿Qué estrategia de las que ha compartido su compañero le resultaría más útil?

Ejemplo: Crear un horario sería lo más útil para mí. Me distraigo y acabo posponiendo las cosas, así que si tuviera un plan claro sobre cuándo hacer los deberes, salir con los amigos y tener tiempo para mí, estaría menos estresada y más centrada.

REFLEXIONES FINALES

Reflexiona: Establecer límites es tomar el control de tu tiempo y energía para mantener el equilibrio y sentirte bien. Comunicando tus necesidades y dedicando tiempo a lo que es importante, puedes reducir el estrés y asegurarte de que cuidas de ti mismo.