Frases para poner límites

Elige una frase que se parezca a tu forma de hablar y adáptala a la situación.

Decir que no

Un no claro puede ser breve y respetuoso; elige y adapta una frase.

1. "No puedo hacerlo hoy."
2. "Prefiero no hablar de eso."
3. "Gracias por pensar en mí, pero esta vez no."
4. "No me viene bien; te aviso si cambia."

Pedir tiempo o espacio

No tienes que responder en el momento.

1. "Necesito pensarlo, te respondo mañana."
2. "Hablemos de esto cuando esté más calmado."
3. "Ahora no puedo; busquemos otro momento."

Aclarar lo que sí y lo que no

Deja claros tus límites y también lo que sí puedes ofrecer.

1. "Esto sí puedo ofrecer; esto otro no."
2. "Me funciona de esta forma."
3. "Puedo ayudarte con esto, pero no con aquello."

Sostener el límite si insisten

Puedes repetir tu límite sin justificarte de más.

1. "Ya te dije lo que puedo hacer."
2. "Entiendo que no te guste, y sigue siendo un no."
3. "En esto no voy a cambiar de opinión."

Practica una frase breve, sin explicar de más. Si poner un límite puede exponerte a amenazas, control o violencia, prioriza tu seguridad y busca apoyo especializado antes de confrontar.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo