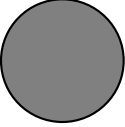
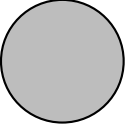
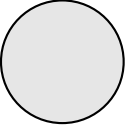


Semáforo de límites personales

Escribe tus propias señales y una frase para cada color. La idea es reconocer el amarillo -la duda o la incomodidad- a tiempo, antes de llegar al rojo.

	<p>Rojo · necesito límite</p> <p>Algo no va. Necesito decir no, pedir un cambio o pedir ayuda.</p> <p>Mis señales (cuerpo, emoción, pensamiento)</p> <hr/> <p>Mi frase o paso para este nivel</p> <hr/>
	<p>Amarillo · necesito revisar</p> <p>Dudo o siento presión. Todavía puedo aclarar antes de decidir.</p> <p>Mis señales (cuerpo, emoción, pensamiento)</p> <hr/> <p>Mi frase o paso para este nivel</p> <hr/>
	<p>Verde · está bien para mí</p> <p>Me siento cómodo. Hay acuerdo y puedo elegir.</p> <p>Mis señales (cuerpo, emoción, pensamiento)</p> <hr/> <p>Mi frase o paso para este nivel</p> <hr/>

Complétalo en calma, con señales tuyas y no con una lista general. Reconocer el amarillo a tiempo da margen para aclarar antes de llegar al rojo. Si poner un límite puede exponerte a amenazas, control o violencia, prioriza tu seguridad y busca apoyo especializado.