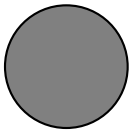
Semáforo de límites personales

Escribe tus señales y una frase para cada color. Presta atención a las primeras dudas o molestias.

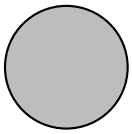


Rojo · necesito límite

Algo no va. Necesito decir no, pedir un cambio o pedir ayuda.

Mis señales (cuerpo, emoción, pensamiento)

Mi frase o paso para este nivel

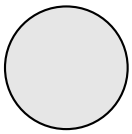


Amarillo · necesito revisar

Dudo o siento presión. Todavía puedo aclarar antes de decidir.

Mis señales (cuerpo, emoción, pensamiento)

Mi frase o paso para este nivel



Verde · está bien para mí

Me siento cómodo. Hay acuerdo y puedo elegir.

Mis señales (cuerpo, emoción, pensamiento)

Mi frase o paso para este nivel

Complétalo en calma con señales propias. Si un límite puede exponerte a control o violencia, busca apoyo especializado y elige la opción más segura.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo