



Recomendaciones para Expresarte, Poner Límites y Cuidarte.



FAMILIAS FUERTES
COMUNICACIÓN QUE FORTALECE FAMILIAS

1



Di lo que sientes: hablar de emociones genera **confianza**

Los jóvenes que hablan de sus emociones con sus padres se sienten “**juzgados**”, “**ignorados**” o “**no entendidos**”. Esto muchas veces hace que se queden callados o se guarden el estrés.

Recomendación:

Habla de las emociones como algo que **fortalece las relaciones**, no como una debilidad.

Usa frases cortas que te ayuden a expresarte, por ejemplo:
“Ahora no necesito consejos, solo que me escuches”.



2

Pide ayuda cuando te sientas **abrumado**

Muchos adolescentes sienten presión por “**aguantarse todo**” o por ser “**fuertes**” y resolver las cosas solos. También a veces no piden ayuda por miedo a preocupar a sus padres.



Recomendación:

Pedir ayuda también es una fortaleza. Usa ejemplos reales como sentir ansiedad antes de ir a la escuela, dificultad para concentrarte o problemas con amistades.

Recuerda que hay personas seguras a las que puedes acudir: **mamá o papá, hermanos, maestros o consejeros.**

3



Las relaciones sanas no duelen ni controlan

¿POR QUÉ ESTE CONSEJO?

Algunos jóvenes expresan preocupación por **actitudes controladoras o comportamientos tóxicos** en sus propias relaciones o en las de sus amigos.

Mencionaron que los celos son “**normales**”, lo que muestra que a veces se confunde el amor con el control.

Recomendación:

Aprende a identificar **señales positivas** y **señales de alerta** en amistades y relaciones.

Por ejemplo:

“Cuando alguien respeta tus límites, escucha cuando dices que no”.



4

Pon límites: **tienes derecho a decir no**

¿POR QUÉ ESTE CONSEJO?

Muchos adolescentes **sienten la obligación de complacer a los demás**, incluso cuando algo les incomoda. A algunos les cuesta decir no a una pareja, a un amigo o incluso a un familiar.

Recomendación:

Poner límites no es pelear, **es cuidarte**. Prácticalo en situaciones cotidianas, como cuando no quieres compartir algo personal, no estás listo para tener una relación o necesitas espacio.



5



Tómate un momento para calmarte antes de reaccionar

Muchas personas tienen emociones intensas que terminan en explotar, cerrarse o empeorar una situación



Recomendación:

Aprende formas simples de regular tus emociones, como: **Tomar una pausa de 5 minutos, apretar algo con fuerza o respirar 4 segundos al inhalar y 4 al exhalar.**

Hacer una pausa no es evitar el problema, es tomar control.

**Información obtenida de las aportaciones de participantes en los talleres del proyecto Familias Fuertes.*

