

## Vinculos, limites y cambios

Una guia para mirar relaciones significativas, conflictos, cierres y transiciones personales con mayor claridad.

### Preguntas utiles

- Que necesito cuidar en esta relacion o etapa de vida.
- Que estoy sosteniendo por miedo, costumbre o culpa.
- Que limite podria expresar de manera clara y respetuosa.

### Herramientas iniciales

- Diferencia hechos, interpretaciones y emociones antes de conversar.
- Evita decidir desde la urgencia si estas muy activado emocionalmente.
- Busca acuerdos concretos y observa si las acciones coinciden con las palabras.

### Cuando pedir apoyo

- Cuando el conflicto se repite y no logras encontrar una salida saludable.
- Cuando existe violencia, control, amenaza o miedo, prioriza redes de apoyo y seguridad.
- La terapia puede ayudar a ordenar necesidades, duelos, limites y decisiones.