

Ayudar sin cargar con todo

Guía de Límites en Español

Cuidar y responsabilizarse no son lo mismo

Puede demostrar cuidado sin hacerse responsable de la recuperación, decisiones, tratamiento o plan de seguridad de otra persona.

Use límites claros

Puede decir: "Me importas y quiero ayudarte a conectarte con alguien preparado para esto. Puedo quedarme diez minutos mientras identificamos la próxima llamada. No puedo mantener esto en secreto si creo que alguien está en peligro inmediato."

Comparta la respuesta

Involucre a supervisores, recursos humanos, equipos de crisis, familiares, apoyos comunitarios, profesionales clínicos o servicios de emergencia cuando corresponda. No cargue solo/a con una situación urgente.

Revise su capacidad

Observe preocupación constante, problemas de sueño, irritabilidad o la sensación de ser la única persona responsable. Haga una pausa, consulte, descanse y use su propia red de apoyo.

Reflexión

¿Qué apoyo puedo ofrecer? ¿Quién está fuera de mi función? ¿Quién más debe participar? ¿Quién necesita después de esta conversación?