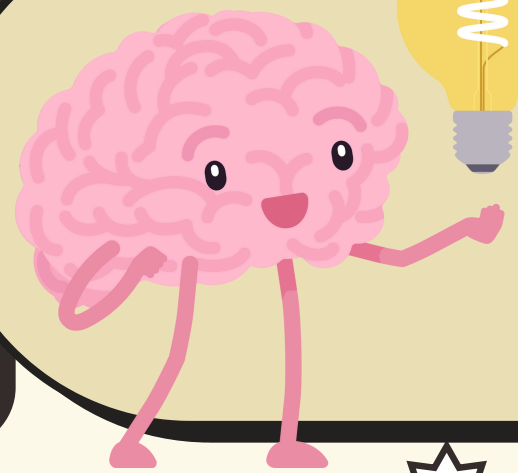


# A PROPÓSITO DEL AUTOCUIDADO EMOCIONAL, HABLEMOS DE LA IMPORTANCIA DE ESTABLECER LÍMITES.

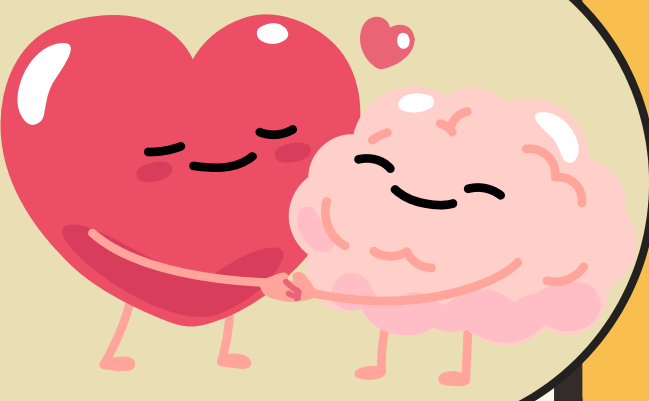
## ¿QUÉ SON?

Son las pautas y espacios que define cada persona como norma con el fin de fomentar el respeto, esto permite forjar la identidad, el carácter y la autonomía. Fomentan la seguridad, la identificación de las necesidades personales y la autoestima.



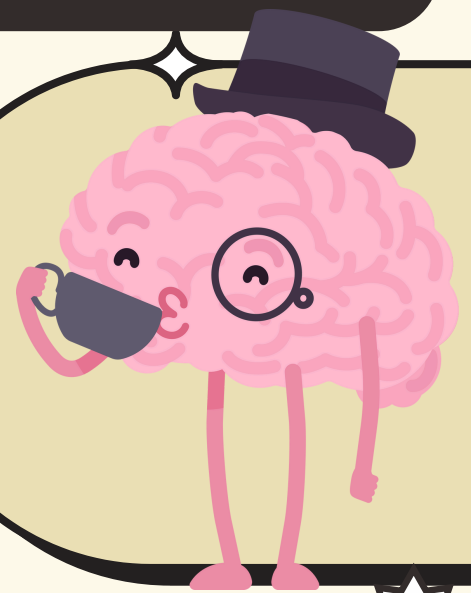
## FAVORECE

El reconocimiento de habilidades sociales como la comunicación asertiva y las relaciones interpersonales saludables. El respeto propio y hacia los demás. El bienestar emocional. El definir tiempo y espacio para dedicar a cada contexto relevante de la vida (personal, afectivo, familiar, académico, laboral, social).



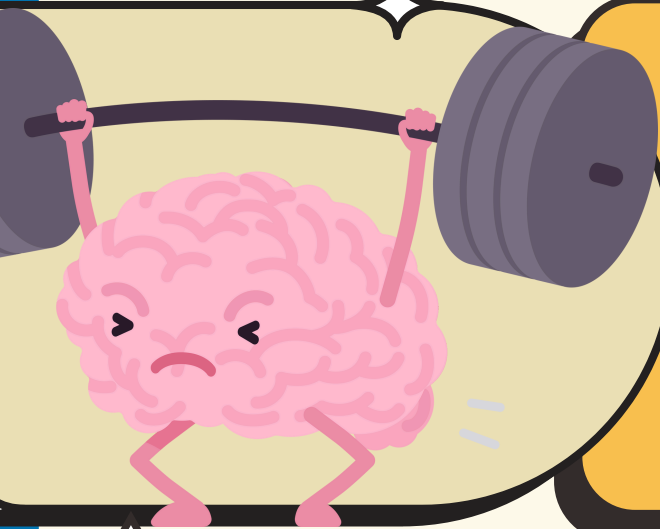
## ES IMPORTANTE

Reconocer que como seres humanos todos somos únicos, por lo que cada quien debe definir sus límites con base en sus creencias, necesidades y características personales. Fortalecer la habilidad para decir "no". Tener en cuenta que establecer límites es una forma de cuidar nuestra salud integral.



## TE RECOMENDAMOS

Fortalecer estrategias de inteligencia emocional y comunicación asertiva. Mantener estilos de vida saludables. Realizar ejercicio regularmente. Incorporar y/o mantener en los hábitos cotidianos, actividades de ocio, recreación y esparcimiento. Prestar atención a los estados de ánimo y en caso de identificar posibles dificultades, solicitar acompañamiento psicológico.



## SI LO NECESITAS, HABLEMOS:

En caso de crisis emocional durante la jornada escolar, puedes dirigirte a Orientación Escolar de la Institución Educativa o a los docentes del centro de escucha institucional (ZOE): Alejandro Arboleda, Marcela Tobón, Yasmín Ramírez y Ana Graciela Mosquera, quienes te prestarán primeros auxilios psicológicos. Orientación Escolar está disponible de manera presencial, de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 1:00 p.m. Durante la temporada escolar, también puedes solicitar ayuda a través de la plataforma digital Máster 2000 en el botón Anti-Bullying disponible en <https://iepioxi.edu.co/>, tanto para ti como para tus amigos.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÍO XI**  
LA UNIÓN, ANTIOQUIA



Fuera de ese horario, debes comunicarte a la Línea Nacional de Emergencias 123, a la Línea Nacional de Salud Mental 018000113113, a Salud para el Alma de la seccional de salud de Antioquia al 106, al Hospital Mental de Antioquia 018000417474, a la Línea Toxicológica Nacional 018000916012. Disponibles para toda la comunidad veinticuatro (24) horas al día y siete (7) días a la semana. También puedes pedir ayuda en las líneas municipales: Línea Salud Mental Municipal 3127506908, Secretaría de Salud y Protección Social (604)5562322, Comisaría de Familia (604)5562321 o Estación de Policía (604)5560619.