

# 05 Mayo 2025

D L M M J V S

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



EFR EMPLOYEE & FAMILY RESOURCES

## Límites, ¡por favor!

Si busca menos estrés, más oportunidades para cuidarse y sentirse cómodo y seguro, ¡no busque más que establecer límites! Los límites sirven para mantener a salvo a las personas, no para mantenerlas alejadas, y pueden existir en todos los ámbitos de la vida. Aquí tiene cinco maneras de explorar el establecimiento de límites este mes:

Ponga límites a las aplicaciones de sus dispositivos digitales. Poner límites a lo que hace y a la frecuencia con la que utiliza su dispositivo puede cambiar las reglas del juego y abrirle otras oportunidades.

Dedique 15 minutos al día a cuidarte. Puede ser dar un paseo, descansar más o preparar una comida sana.

Establezca una rutina nocturna implantando un horario para irse a la cama. Estar bien descansado puede reducir el estrés y ayudarle a pensar con más claridad.

Haga una lista de todos sus compromisos. Esto le permitirá evaluar cómo está empleando su tiempo.

Hágase tres preguntas

1. ¿Es necesario hacerlo?
2. ¿Tengo que hacerlo yo?
3. ¿Es necesario hacerlo ahora?

**¿No sabe cómo poner límites? Póngase en contacto con EFR para obtener más información sobre cómo pueden ayudarle nuestros servicios de asesoramiento.**

**Llame al 800-327-4692  
o escanee aquí para obtener  
más información.**

