



Maryland's Largest School District

MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS
Expanding Opportunity and Unleashing Potential

Employee Assistance Program

Estableciendo Límites en la Vida Cotidiana

Establecer límites saludables cuando se trata de tiempo y energía nos ayuda a permanecer fieles a nuestros valores y prioridades. Si alguien es demasiado flexible con sus límites, puede encontrarse a sí mismo manipulado por las demandas de los demás, sin ningún tipo de control sobre cómo pasa su tiempo libre y viviendo la vida de forma pasiva.

¿Por dónde usted puede comenzar cuando se trata de mantener sus límites? Piense en sus límites "estrictos" y "flexibles".

Los límites estrictos son reglas en las que usted no está dispuesto a negociar. ¿Cuáles son sus prioridades más importantes y cómo la forma en que pasa su tiempo coincide con los mismos? Manténgase firme en los límites para que no interfieran con sus prioridades. Por ejemplo, si su prioridad es estar presente en las cenas familiares, proteja este tiempo estableciendo límites concretos.

Los límites flexibles son reglas por las que te esfuerzas en mantener, pero no son su prioridad. Un ejemplo sería querer sentirse más descansado durmiendo mejor por la noche. Usted puede desarrollar una rutina para la hora de acostarse que incluya no quedarse despierto más allá de las 9 p. m. durante la semana de trabajo. Sin embargo, pudiera permitirse cierta flexibilidad al permitir que esta rutina se altere de vez en cuando.

Si usted puede identificar sus límites estrictos, esto lo ayudaría a mantenerse firme cuando situaciones lo estén presionando. En lugar de ver los límites como limitaciones, estos pueden ayudar a crear un marco para la vida que usted desea.

Comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado si le resulta difícil establecer y cumplir sus límites.

Sanok, Joe. "A Guide to Setting Better Boundaries". Harvard Business Review - Ascend Newsletter, April 14, 2022, <https://hbr.org/2022/04/a-guide-to-setting-better-boundaries>



Your Employee Assistance Program

Programa de Asistencia al Empleado es una colaboración entre MCPS y Kepro, para ofrecer el programa de asistencia al empleado (EAP) en formato híbrido para ayudar con el manejo de asuntos en el empleo o retos personales que pudieran impactar su bienestar. Nuestro programa interno EAP está disponible de lunes a viernes, de 8:30 a. m. a 5 p. m. durante todo el año y Kepro EAP está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año.



IN-HOUSE EAP
1.240.314.1040

IN-HOUSE EAP WEBSITE:
www.montgomeryschoolsmd.org/departments/eap/

EXTERNAL EAP - KEPRO TOLL-FREE:
1.866.496.9599

KEPRO WEBSITE:
EAPHelpLink.com

CODE:
MCPS