

*Agradezco la invitación, pero este año me quedaré en casa.*

*Mi cuerpo no es un tema de discusión.*

*No estoy hablando de política.*

*Me siento incómodo cuando...*

*No, gracias.*

*Puedo ser anfitrión, y necesito voluntarios para ayudar con...*

*Puedo venir, y tengo que salir por...*

*Gracias por pensar en mí, pero no puedo.*

*Tal vez otro día.*

*No me siento cómodo hablando de eso en este momento.*

## Límites saludables en las fiestas

Establecer límites con la gente puede reducir su nivel de estrés y aumentar su alegría durante las fiestas. Arriba hay algunas frases de empoderamiento para ayudarle a establecer límites con amabilidad.

Obtenga información y recursos adicionales en  
[MagellanHealthcare.com/2023-holidays](https://MagellanHealthcare.com/2023-holidays).