

BOLETÍN



En esta edición:

- Límites Saludables
- *Límites*, por Hna. Kathleen Sowinski, SSSF
-

Queridos amigos,

Establecer límites es una parte importante de quienes somos y como nos relacionamos con los demás. Cuando aprendemos a establecer y mantener nuestra amistad con los demás se facilita la comunicación y podemos sostener mejores relaciones con los demás.

Confines son límites que nosotros ponemos en relaciones para poder protegernos. Confines intactos y flexibles nos permiten acercarnos a otros sin miedo cuando el momento es oportuno y retirarnos cuando nos sentimos en peligro de ser lastimados.

Es muy importante que recordemos la importancia de mantener nuestros límites en un balance saludable dentro de nuestra estructura de balance. Límites rígidos y forzados afecta que nosotros nos cerremos hacia los demás. Cuando existe un balance entre nuestra vida Profesional y personal donde podemos apreciar y valorar las relaciones con las personas a nuestro alrededor.

La intención de esta publicación es para hacernos concientizar, observar y mantener nuestros límites, para que así como comunidad sigamos creciendo y respetándonos como miembros de la familia de Dios.

Quiero agradecer a la Hna. Kathleen Sowinski, SSSF quien tan gentilmente nos proveo con la información para esta edición de su presentación acerca de los *límites*. La Hna. Kathleen esta disponible para cualquier presentación o dialogo acerca de este tema.

La pueden contactar a su correo electrónico sowinskik@archmil.org.

Patti Loehrer

Cordinadora para un Ambiente Seguro

PERSONAS CON LIMITES SALUDABLES

- Pueden protegerse de los demás sin cerrarse a los demás
- Saben como abogar por sí mismos en ocasiones apropiadas
- Saben como tener una relación sin perder su identidad
- Saben como identificar gente en la que pueden confiar
- No dejan a otros que los manipulen mental ni físicamente
- Están concientes de sus alrededores y pueden responder cuando alguien ilustra límites inapropiados.
- Saben que sus valores, derechos y responsabilidades son mas importantes, que tratar de apantallar a los demás
- Saben como mantener su estado de ánimo y su desarrollo personal, aprender de sus experiencias, y están concientes de los desafíos que pueden surgir en cualquier momento.



Limites: la nueva palabra de moda **Hna. Kathleen Sowinski, SSSF**

Hna. Kathleen Sowinski, SSSF ha desarrollado un programa dedicado especialmente al temas de los límites, para el uso de parroquias, escuelas o grupos parroquiales. Hna. Kathleen puede ser contacta a su correo electronico sowinskik@archmil.org

Proverbios 4:23 dice, “Antes que nada guarda tu corazón por que de el mana la vida.” Recientemente, personas en las parroquias y escuelas han estado muy vigilantes a las pólizas que gobierna el comportamiento Profesional, estas pólizas tienen como propósito de cubrir también los limites personales. La definición de la palabra limite se refiere a “un sentido donde una actividad o función no puede tomar lugar.” En los últimos diez a doce años los límites impuestos en las familias se aplican a todos los ministerios.

Limites saludables nos hablan de como ser una persona integra y como sentirnos confortables con los demás.

Limites dentro de nuestro trabajo ministerial será el enfoque de este articulo. Como cristianos, somos llamados a ser los trabajadores en la viña del Señor y como decía la declaración de los obispos en 2005, tenemos la responsabilidad de transformen el mundo en vista de las enseñanzas de Cristo. Eso implica tener convicciones fuertes de como estar bien con los demás.

Como podemos crear y mantener limites ministeriales que den a su vez un sentido de bienvenida pero que a la misma vez sean claros y profesionales? Para ilustrar un contraste los limites No son:

- Impuestos por alguien mas
- Primordialmente dañinos o perjudiciales
- Controladores y/o manipuladores
- Una barrera prohibiendo la negociación o la opción

Por el contrario, la persona con el control siempre carece de las responsabilidades morales.

Limites ministeriales envuelve el uso del tiempo, lugar, persona, confidencialidad y el sentido de tacar. Estos límites son considerados rígidos, porosos o flexibles.

Si los límites fueran rígidos estas personas fueran:

- No dejarían a nadie “entrar”
- Pensarian en terminos absolutos
- Se comunicarian con frialdad
- Usarian un lenguaje pesado
- Se perciben interpersonalmente distantes
- Pueden ser cínicos, sarcásticos y mal humorados

Si los límites fueran porosos:

- Dejarían entrar a todo mundo en sus vidas
- Dirian todo a todos
- Sentido de pertenecer
- Tendrían un nivel alto de cansarse
- Evadirian algunas responsabilidades, inclusive de si mismos

Si los limites fueran flexibles

- Variaria el grado de intimidad
- Dejarian a unas personas entran y a otras no
- Vivirian un vida balanceada
- Usarian su poder tanto para ser lideres como para ser seguidores
- Sabrian dividir los problemas familiares con problemas de trabajo
- Alcanzarian necesidades personales

Estos ministerios saben cuando las situaciones son inapropiadas. Establecen límites de acuerdo en sus creencias, valores y sentimientos. Protegen el bien estar de su espíritu y saben con claridad la diferencia entre ellos y los demás. Pueden relajar sus limites sin afectar a los demas.

Para crecer más y aumentar el Reino de Dios los ministerios tienen que trabajar en un contexto tanto profesional como teológico. Tienen que estar concientes de la responsabilidad de servir a los demás y estar comprometidos a su bien estar. Estas acciones ayudaran a los mi-



Sexual Abuse Prevention and Response Services

P.O. Box 070912

Milwaukee, WI 53207-0912

Amy Peterson

Victim Assistance Coordinator
414-758-2232—petersona@archmil.org

Patti Loehrer

Safe Environment Coordinator
414-758-2230—loehrerp@archmil.org