



Tu plan para una reunión social

Haz espacio para conectar sin perder de vista tus límites. Date permiso para tomar decisiones que cuiden tu tiempo y energía en las reuniones sociales. Está bien decir que no, irte temprano, hacer una pausa o pedir apoyo a alguien de confianza.

1

¿Qué me importa más?

Elige una o dos cosas que esperas de esta reunión.

- ☐ Conectar con seres queridos
- ☐ Disfrutar una tradición o actividad
- ☐ Apoyar a alguien
- ☐ Conocer a alguien nuevo
- ☐ Mantenerlo sencillo
- ☐ Irme con energía

Para mí, una buena reunión sería:

2

¿Qué límites me ayudan?

Toma algunas decisiones antes de sentir presión social.

Rutina que quiero cuidar:

- ☐ Sueño
- ☐ Comidas regulares
- ☐ Tiempo de calma
- ☐ Movimiento
- ☐ Medicamentos
- ☐ Tiempo en casa

Llegada: _____ Salida: _____

3

¿Cuál es mi plan de apoyo?

Anticipa qué podrías notar y qué hacer.

Podría necesitar una pausa si noto:

- ☐ Tensión o irritabilidad
- ☐ Agobio
- ☐ Ganas de aislarme
- ☐ Dificultad para seguir el hilo
- ☐ Presión para comer o beber
- ☐ Soledad o desconexión

Mi persona de confianza: _____

Si necesito una pausa, puedo:

- ☐ Salir un momento
- ☐ Ir a un lugar más tranquilo
- ☐ Llamar o enviar un mensaje
- ☐ Cambiar de tema
- ☐ Irme antes de lo planeado

Para sentirme mejor después:
