

# Límites saludables

Es bueno establecer límites. Cuando explica lo que le parece bien y lo que no, las personas comprenden cuáles son sus límites. Podemos ayudar.



Línea gratuita  
0800 032 0001

Las llamadas desde móviles o por Internet pueden no estar garantizadas. Considere otro método de acceso presentado aquí.



WhatsApp  
+1 984 920 6875



Línea directa  
+52 55 8526 4935



Sitio web  
<https://sap.helpwhereyouare.com>  
Código de la compañía: UMB



Correo electrónico  
[support@resourcesforyourlife.com](mailto:support@resourcesforyourlife.com)



iConnectYou  
Descargue la aplicación de la tienda de iOS o cualquiera de Android y regístrese usando la siguiente contraseña:  
238748

EL APOYO ESTÁ DISPONIBLE LAS 24 HORAS DEL DÍA, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

Business Health Services-BHS, cuyos profesionales son totalmente independientes de su organización, es quien brinda la asistencia. Se rigen por normas profesionales de confidencialidad y no divulgarán los datos de las personas que hayan contactado con el servicio. Cualquier información que usted comparta será a su entera discreción y no se compartirá con su organización.

# Healthy Boundaries

Setting boundaries is good. When you explain what you are okay with and what you are not okay with, people will understand your limits. We can help.



Freephone  
0800 032 0001

Mobile or internet based calls may not be guaranteed. Please consider another access method listed here.



WhatsApp  
+1 984 920 6875



Direct Dial  
+52 55 8526 4935



Website  
<https://sap.helpwhereyouare.com>  
Company Code: UMB



Email  
[support@resourcesforyourlife.com](mailto:support@resourcesforyourlife.com)



iConnectYou  
Download the app from iOS or any Android app store and register using the following passcode:  
238748

**SUPPORT IS AVAILABLE 24 HOURS PER DAY, 7 DAYS PER WEEK**

Support is provided by 'Business Health Services-BHS, staffed by professionals who are completely independent of your organisation. They are bound by professional standards regarding confidentiality and do not disclose details of individuals who have contacted the service. Any information you share is at your discretion and will not be shared with your organisation.