CHRISTIAN DUARTE

Madre altamente *sensible*

El cuaderno



Todos los cuestionarios, fichas y planes del libro, listos para imprimir y rellenar a mano. Y ocho herramientas que solo existen en este cuaderno.

ZEN BOOKS

EMPIEZA AQUÍ

Cómo usar este cuaderno

Lee esta página y luego imprime solo lo que necesites.



A lápiz, no a bolígrafo.
Vas a corregir casi todas las fichas con el tiempo. De eso se trata: estas páginas describen un sistema nervioso que cambia con el sueño, las estaciones y la práctica.

Una ficha por semana.
Cada página dice a qué capítulo pertenece. Rellénala la semana en que leas ese capítulo, no todas de golpe, o acumularás propósitos en vez de hábitos.

Imprime lo que necesites.
Puedes imprimir y copiar estas páginas libremente para tu casa. La ficha de la nevera y las tarjetas quedan mejor en papel grueso.

SOLO EN ESTE CUADERNO

Mis primeras señales 8
La casa, canal por canal 10
Mi plan de noche 11
El cierre de tres líneas 15
Suficientemente bien, tarea por tarea 18
El termómetro de tareas 22
El plan de salida para visitas y fiestas 23
Nuestro cuaderno de señales 24
Los cuatro domingos 29

TRES CUESTIONARIOS, Y UN AVISO

Ninguno de los cuestionarios diagnostica nada. La escala de referencia es la de persona altamente sensible de Elaine y Arthur Aron (1997), en hsperson.com; las preguntas de aquí se escribieron para este libro para orientarte, no para medirte. Varias frases también salen altas cuando una madre está ansiosa, deprimida o agotada: si pudieras ser tú, el capítulo 17 va antes que cualquier test, y en la página 31 están los teléfonos.

DEL LIBRO

Diez preguntas antes de seguir 3
Para ti: dónde se concentra tu sensibilidad 4
Para alguien que te quiere 6
Para los dos 7
La ficha de señales para la nevera 9
Palancas de dos minutos, y el fin de guardia 12
La lista corta de la nevera 13
Del bucle a una frase concreta 14
Pruebas de la otra versión 16
La lista de los deberías, y suficiente por hoy 17
Encuentra tu última gota 19
El minuto de antes, y el de después 20
La conversación de los quince minutos 21
Mi tribu 25
Mi catálogo tres-diez-treinta, mi hora, mi cueva 26
El registro de dos semanas 27
El plan de cuatro semanas en una página 28
Mis tres hábitos para quedarse 30
Dónde pedir ayuda 31

SI SOLO TIENES UNA TARDE, HAZ ESTAS CUATRO, EN ESTE ORDEN

1 · Las diez preguntas
Diez minutos. Si seis o más son sí, sigue.

2 · Tus cuatro barras
El mapa te dice qué capítulos leer primero.

3 · La ficha de señales
Rellénala y ponla en la nevera esta noche.

4 · El plan de cuatro semanas
Empieza el lunes. Una acción al día, menos de diez minutos.

TEST · INTRODUCCIÓN

Diez preguntas antes de seguir

Un espejo, no un diagnóstico. Piensa en tu vida real de los últimos meses.



Lee cada frase y responde sí o no. Sin puntuaciones raras.

Los sonidos de la casa (el llanto, los gritos de juego, los juguetes con música) te afectan más que a los demás adultos que conviven contigo.	☐ Sí ☐ No
Al final de un día normal de crianza, sin dramas ni sustos, quedas agotada de una forma que te cuesta explicar.	☐ Sí ☐ No
Necesitas ratos a solas y en silencio para funcionar, y cuando pasas días sin ellos te vuelves irritable.	☐ Sí ☐ No
Notas antes que nadie los cambios sutiles en tus hijos: en la cara, en el tono de voz, en el apetito.	☐ Sí ☐ No
Hay momentos en que el contacto físico continuo te desborda, aunque en otros lo disfrutes de verdad.	☐ Sí ☐ No
Los comentarios sobre tu forma de criar, incluso los pequeños, se te quedan dando vueltas durante días.	☐ Sí ☐ No
Cuando uno de tus hijos lo pasa mal, lo sientes casi en el cuerpo, como si te estuviera pasando a ti.	☐ Sí ☐ No
Los sitios con mucho estímulo (cumpleaños, parques de bolas, centros comerciales) te dejan deshecha, aunque los niños salgan encantados.	☐ Sí ☐ No
Te exiges como madre mucho más de lo que le exigirías a cualquier amiga en tu misma situación.	☐ Sí ☐ No
Tienes la impresión de que tu sensibilidad de siempre se multiplicó al convertirte en madre.	☐ Sí ☐ No

Mis síes: ..... de 10 Fecha: .....

Seis o más: este libro habla de ti. **Menos,** pero las que has marcado son precisamente las que te hacen sufrir: sigue leyendo también. El rasgo no es una frontera exacta sino un rango, y las herramientas sirven igual.

LA FRASE QUE SUBRAYARÍA Y MANDARÍA A ALGUIEN

.....

.....

.....

- Vuelve a esta página dentro de tres meses y responde otra vez con otro color. Lo que cambia suele ser la casa, no tú.

TEST · ANEXO 1, PARTE 1

Para ti: dónde se concentra tu sensibilidad

No es una etiqueta. Es un mapa de en qué terreno el rasgo pesa más en ti.

Puntúa cada frase de 0 a 3 y apunta la suma de cada bloque. Cada bloque va de 0 a 15.

0 nunca o casi nunca · **1** a veces · **2** a menudo · **3** casi siempre. Piensa en los últimos meses, no en tu mejor ni en tu peor semana.

Bloque A. Profundidad: le das vueltas a todo

#	FRASE	PUNTOS
1	Antes de decidir algo, aunque sea pequeño, repaso mentalmente varias opciones y sus consecuencias.	0 1 2 3
2	Después de una conversación importante, sigo pensando en ella horas más tarde, frase por frase.	0 1 2 3
3	Me cuesta hacer las cosas bien cuando alguien me está mirando o me mete prisa.	0 1 2 3
4	Me conmueven de forma intensa la música, un paisaje o una escena de una película.	0 1 2 3
5	Cuando cometo un error, lo reviso por dentro mucho más tiempo que las personas de mi alrededor.	0 1 2 3
	Total bloque A (0-15)	.....

Bloque B. Saturación: el depósito se llena antes

#	FRASE	PUNTOS
6	Después de un día con mucho ruido y gente necesito un rato a solas para volver a ser yo.	0 1 2 3
7	Cuando tengo que hacer muchas cosas a la vez, me bloqueo o me pongo irritable antes que otras personas.	0 1 2 3
8	Hay sonidos concretos que me alteran de un modo que a los demás les parece exagerado.	0 1 2 3
9	El contacto físico continuo, aunque sea cariñoso, llega un momento en que me agobia.	0 1 2 3
10	Las tardes con niños me dejan más agotada de lo que parecería por lo que he hecho.	0 1 2 3
	Total bloque B (0-15)	.....

No es un test validado, y lo dice. Se escribió para este libro, para que veas dónde se concentra tu sensibilidad. Si la sensibilidad a sonidos, texturas o luces te acompaña desde siempre junto con dificultades en la atención o en las relaciones, merece la pena comentarlo con una profesional: hay otros perfiles que se parecen a este y se abordan distinto.

TEST · ANEXO 1, PARTE 1

Para ti: bloques C y D, y tu mapa

Termina el cuestionario y luego sombrea tus cuatro barras.



Bloque C. Emoción y empatía: lo de los demás te llega dentro

#	FRASE	PUNTOS
11	Noto el estado de ánimo de alguien antes de que diga nada.	0 1 2 3
12	Cuando alguien cercano está mal, me cuesta quitármelo de la cabeza aunque no pueda hacer nada.	0 1 2 3
13	Lloro con facilidad, de pena y también de alegría.	0 1 2 3
14	Las escenas de violencia o crueldad, incluso en la ficción, me afectan durante días.	0 1 2 3
15	Me siento responsable de que la gente a mi alrededor esté bien.	0 1 2 3
	Total bloque C (0-15)	.....

Bloque D. Matices: notas lo que otros no ven

#	FRASE	PUNTOS
16	Me doy cuenta de pequeños cambios: un mueble movido, un tono de voz distinto, un olor nuevo.	0 1 2 3
17	La ropa que pica, la luz fuerte o el calor me molestan más que a la mayoría.	0 1 2 3
18	Me afectan más de lo normal el café, el hambre o dormir poco.	0 1 2 3
19	Percibo antes que nadie que algo no va bien en uno de mis hijos.	0 1 2 3
20	Disfruto de detalles que otros pasan por alto: un sabor, una textura, la luz de una hora concreta.	0 1 2 3
	Total bloque D (0-15)	.....

SOLO EN ESTE CUADERNO

Mi mapa de sensibilidad

Sombrea una casilla por punto, de 0 a 15. No hay una cifra que te declare altamente sensible: lo que interesa es el dibujo. Un bloque en 10 o más es un terreno donde el rasgo pesa, y cada uno señala los capítulos que conviene leer primero. Un bloque bajo no es un defecto ni una buena noticia: es información.

A · Profundidad	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	capítulos 8 y 9
B · Saturación	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	capítulos 2, 5 y 16
C · Emoción y empatía	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	capítulos 10 y 11
D · Matices	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	capítulos 4, 5 y 7

TEST · ANEXO 1, PARTE 2

Para alguien que te quiere

Para tu pareja, tu hermana, tu madre o una amiga cercana. Puntúa lo que se ve desde fuera.



Piensa en los últimos meses. Puntúa cada frase de 0 a 3 y súmalas. Esto no es una herramienta para ganar una discusión.

0 nunca o casi nunca · **1** a veces · **2** a menudo · **3** casi siempre. Piensa en los últimos meses, no en tu mejor ni en tu peor semana.

#	LO QUE SE VE DESDE FUERA	PUNTOS
1	Después de un día con mucho ruido, visitas o actividad, necesita un rato de silencio o de soledad para volver a ser ella; si no lo tiene, se pone irritable o se apaga.	0 1 2 3
2	Sonidos que el resto de la casa apenas registra (un juguete con música, la tele y una conversación a la vez, un niño quejándose) se nota que la desgastan.	0 1 2 3
3	Nota los cambios antes que nadie: un niño que está incubando algo, un tono distinto en alguien, una amiga que no está bien, un mueble que han movido.	0 1 2 3
4	Un comentario sobre su forma de criar, aunque sea pequeño o bienintencionado, se le queda dentro durante días.	0 1 2 3
5	Al final de un día normal, sin dramas, está más agotada de lo que el día parece justificar.	0 1 2 3
6	Los sitios llenos y ruidosos (fiestas, parques de bolas, el centro comercial) la dejan deshecha, aunque los niños lo hayan pasado en grande.	0 1 2 3
7	Cuando alguien cercano está mal, lo carga: no puede dejar de pensarlo, y a veces parece sentirlo en el cuerpo.	0 1 2 3
8	Le conmueven mucho las cosas pequeñas: una música, una escena de una película, un gesto amable, la luz de una hora concreta.	0 1 2 3
9	Hay momentos en que pide que no la toquen, o se aparta de un gesto cariñoso, y luego se siente mal por ello.	0 1 2 3
10	Piensa las cosas más tiempo que los demás antes de decidir, incluso las pequeñas, y vuelve sobre sus errores cuando todos los han olvidado.	0 1 2 3
11	Molestias físicas que la mayoría ignora (una etiqueta que pica, la luz fuerte, el calor, el hambre, una noche corta) le cambian el humor y la paciencia.	0 1 2 3
12	Se exige como madre mucho más de lo que le exigiría a una amiga en su misma situación.	0 1 2 3
	Total (0-36)	.....

20 o más: el rasgo probablemente la describe; el libro te ayudará a entenderla.

De 12 a 19: sensible en algunos terrenos, no en otros. Las frases altas te dicen por dónde empezar a ayudar.

Menos de 12: puede haber otra explicación. Si lleva semanas sin disfrutar de nada, duerme mal aunque el bebé duerma, o se llama a sí misma un fracaso, lee el capítulo 17 y ayúdala a ver a una profesional.

No le entregues la puntuación. Entrégale la página que te recordó a ella y dile por qué. Y en todos los casos, lo más útil está en el capítulo 12: coge un relevo de verdad, de principio a fin, no una mano.

TEST · ANEXO 1, PARTE 3

Para los dos

Sobre la casa, no sobre tu sistema nervioso. Cada uno responde a solas primero, y luego lo ponéis al lado.



Puntúa cada frase de 0 a 3 según lo cierta que sea en tu casa ahora mismo: 0 nada, 1 un poco, 2 bastante, 3 del todo. Luego apunta la diferencia entre vuestras dos puntuaciones.

#	EN NUESTRA CASA AHORA MISMO	YO	TÚ	DIF.
1	Cada uno sabe cuál es la franja más dura del día del otro, y hemos organizado el día para que esa franja no caiga siempre en la misma persona.	0 1 2 3	0 1 2 3	.....
2	Cuando uno se queda con los niños, el otro está libre de verdad: sin mensajes sobre dónde están los calcetines, sin corregir desde la otra habitación, sin revisión después.	0 1 2 3	0 1 2 3	.....
3	Nos repartimos el trabajo invisible (las citas, los regalos, el calendario del cole, el qué hay de cenar), no solo las tareas visibles.	0 1 2 3	0 1 2 3	.....
4	Tenemos una palabra o una señal que significa estoy al límite, cógelo tú, y el otro la respeta sin negociar en ese momento.	0 1 2 3	0 1 2 3	.....
5	Cada uno tiene al menos un rato fijo a la semana que es solo suyo, y sobrevive a las semanas en que la casa es un caos.	0 1 2 3	0 1 2 3	.....
6	Podemos decir ahora no quiero que me toquen, o necesito dos minutos, sin que el otro oiga no te quiero.	0 1 2 3	0 1 2 3	.....
7	Cuando uno grita o se equivoca, lo reparamos con los niños y entre nosotros, en frases cortas, el mismo día.	0 1 2 3	0 1 2 3	.....
8	Cada uno ha dicho en voz alta, con palabras sencillas, cómo funciona su sistema nervioso y qué lo llena, y el otro podría repetirlo.	0 1 2 3	0 1 2 3	.....
	Totales (0-24)	.....	.....	

Dónde está la conversación: en las frases con una diferencia de 2 o más. Uno cree que algo está resuelto y el otro sigue cargándolo. Esa es la conversación de los quince minutos del capítulo 12, ya encontrada.

Nuestras dos diferencias mayores: frases ..... y .....

Lo que acordamos:

.....

.....

.....

18 o más, los dos: la casa juega a vuestro favor; el resto es afinar.
De 10 a 17: una casa que funciona con dos o tres fugas; las frases más bajas las nombran.
Menos de 10: no empecéis por las herramientas. Empezad por la frase del capítulo 1, dicha por quien sea más sensible de los dos: *mi sistema nervioso procesa los estímulos más a fondo que la media, así que me saturo antes.*

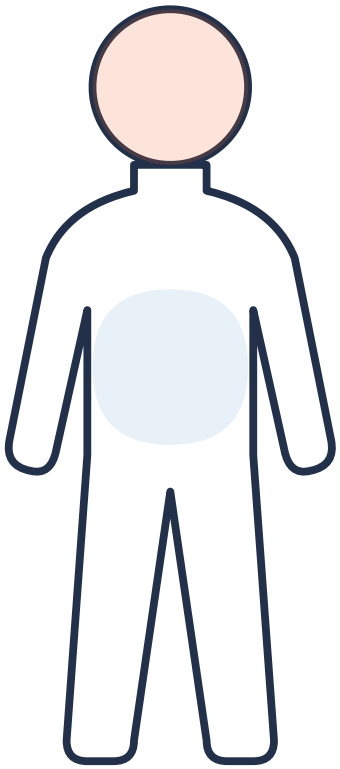
Si le tienes miedo al otro adulto de tu casa, sáltate esta página: está hecha para dos personas de buena fe; en la página 31 hay una línea confidencial. ¿Respondes sola? Lee las frases como la lista de lo que una tribu tiene que cubrir, y llévatela al capítulo 15.

FICHA · CAPÍTULO 2

Mis primeras señales

Dónde asoma primero la sobreestimulación, y a qué horas asoma más.

Durante tres días, cada vez que llegues al límite, una sola pregunta: qué noté primero. Dos palabras. El patrón es tu aviso temprano.



Marca dónde asoma primero: mandíbula, oídos, pecho, manos, piel, estómago, cabeza.

LA CAZA DE TRES DÍAS

DÍA	QUÉ NOTÉ PRIMERO (DOS PALABRAS)	CUÁNDO
1		
2		
3		

Mi aviso temprano oficial: .....

LAS DOS CARAS DEL DEPÓSITO LLENO

Activación. Irritable, con prisa, ganas de huir, el grito en camino. Cuando estoy aquí, noto: .....

Apagado. Presente de cuerpo, ausente de cabeza, respondiendo en automático. Cuando estoy aquí, noto: .....

MI FRANJA CRÍTICA

Casi todas las madres tienen una, normalmente entre media tarde y la cena. La mía va de las ..... a las ..... . Lo que sacaré de ella esta semana: .....

MI REFUGIO DE DOS METROS

El sitio concreto al que voy cuando salta el aviso (un rincón del dormitorio, el balcón, el coche aparcado):

.....

Baja un canal, no todos: cuando salte el aviso, quita una sola fuente de estímulo, la que sea más fácil en ese momento. Busca dos puntos menos, nunca una casa en silencio.

PÓSTER · ANEXO 2

La ficha de señales para la nevera

Rellénala a lápiz y ponla donde la veas: la nevera, el espejo del baño, la pantalla de bloqueo.



Mis primeras señales (dos palabras cada una):

..... .

.....

Mi franja crítica: de las ..... a las .....

Verde: estoy dentro de la ventana

Puedo escuchar, pensar y responder con calma. Es el momento de prevenir, no de aguantar:

- Un descanso de tres minutos de mi catálogo en la próxima costura del día.
- Comer algo sentada antes de la franja crítica.
- Dejar resuelto ahora lo que me tocaría hacer en la franja crítica.

Ámbar: ha llegado la primera señal

Todavía estoy a tiempo. Una sola de estas, la más fácil:

- Bajar un canal: apagar una fuente de ruido, cambiar la luz, soltar la ropa que aprieta.
- Avisar con palabras: "Mamá tiene los oídos llenos. Necesito un rato de silencio y luego seguimos".
- Tres suspiros dobles: dos inspiraciones seguidas por la nariz, una larga salida por la boca.

Rojo: estoy a punto de estallar o ya me he apagado

Primero el cuerpo, después la conversación:

- "Necesito dos minutos". Salir al baño, al pasillo o al balcón.
- Alargar la salida del aire: inspirar en cuatro, soltar en seis u ocho, cinco veces.
- Si me he apagado en vez de estallar: agua fresca en la cara, salir un momento a la calle, una canción que me guste de verdad.
- Si ha habido grito: reparar mañana en treinta segundos. Nombrar el hecho, reconocer mi parte, ofrecer el gesto.

Mi lista de tres (personas a las que puedo pedir ayuda concreta)

.....

.....

.....

Las dos preguntas, si llevo más de dos semanas mal: cuando descanso de verdad, ¿mejoro? ¿Sigo disfrutando de algo? Un no: cita en mi centro de salud esta semana. Ideas de muerte: llamo hoy a la línea de crisis de mi país (página 31); peligro inmediato: emergencias.

3 minutos

.....

.....

.....

10 minutos

.....

.....

.....

30 minutos

.....

.....

.....

Mi hora sagrada

el ....., de

..... a .....

Mis tres hábitos

Cuerpo: .....

Mente: .....

Descanso: .....

FICHA · CAPÍTULO 5

La casa, canal por canal

Bajar el ajuste de fábrica de tu casa, para que el día empiece más abajo.



Diez minutos, una vez, recorriendo la casa con esta ficha. En cada cuarto: qué suena constantemente, qué toca tu piel sin que lo hayas elegido, dónde se posa tu vista, qué hueles.

CUARTO	SONIDO	TACTO	VISTA	OLOR
Cocina				
Salón				
Cuarto de los niños				
Mi dormitorio				
Baño				
Pasillo y entrada				
El coche				

LAS TRES FUENTES DE CARGA MÁS GORDAS QUE PODRÍA QUITAR O BAJAR

1. .....
2. .....
3. .....

Las normas de nuestra casa

- ☐ Una fuente de sonido por habitación.
- ☐ Los juguetes con pilas tienen interruptor, y se usa.
- ☐ Una superficie despejada por cuarto, siempre la misma.
- ☐ Tres dibujos en la nevera; el resto, a la carpeta del tesoro.
- ☐ Ropa de piel al llegar a casa, sin etiquetas ni gomas que aprieten.

El tacto, antes de que se llene

Mi ventana sin brazos del día:

.....

Lo que digo cuando tengo la piel llena: *"Mamá tiene la piel llena, ahora jugamos sin subirse encima".*

El contacto elegido que lo repara (un abrazo largo y quieto que empiezo y termino yo):

.....

● No vas a arreglarlo todo. Vas a saber, por primera vez, de dónde viene la factura. Casi siempre una parte sorprendente de la carga diaria resulta evitable.

FICHA · CAPÍTULO 4

Mi plan de noche

Dormir mejor a trozos: un primer tramo protegido, una noche acotada y bloques.



LOS PRIMEROS TRAMOS PROTEGIDOS DE ESTA SEMANA

Marca dos o tres noches. En esas, me acuesto en la primera ola de sueño después de acostar a los niños, sin negociar con el móvil. Las demás noches, el rato es mío.

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

La noche acotada. No se quita; se acota.
Mi rato: de las ..... a las ....., con alarma.
Lo que voy a disfrutar de verdad en él (media hora elegida vale más que dos horas de pantalla): .....
Mis diez minutos de silencio de día, para que el sofá robe menos: .....

Por bloques, no a medias.
Despertares hasta las ..... : .....
A partir de ahí: .....
Quien libra duerme con tapones, libre del todo.
Si doy el pecho: mi bloque protegido empieza justo después de la toma de las ..... ; todo lo que no sea toma es suyo.

MI ÚLTIMO CAFÉ CON CAFEÍNA

La cafeína tarda horas en irse; seis horas antes de acostarte es la frontera. Rodea la hora.

12 h	13 h	14 h	15 h	16 h	17 h	18 h	19 h	20 h	21 h	22 h	23 h

Descanso a oscuras. Dónde cabe esta semana un hueco de quince minutos, con alarma, aunque no duerma: .....

Para las cuatro de la mañana. No mirar la hora. No resolver mi vida: darle al pensamiento cita por escrito para mañana. Darle al cuerpo una sola tarea: inspirar en cuatro, soltar en seis u ocho. Veinte minutos sin suerte: levantarme, luz baja, volver cuando aparezca el sueño.

- Línea de seguridad para la que está en pie a las tres: la toma sentada en la cama, con cojines y mantas sueltas apartados, nunca en el sofá o en un sillón. Si notas que te vas, el bebé vuelve primero a la cuna.

TARJETAS · CAPÍTULO 6

Palancas de dos minutos, y el fin de guardia



Recórtalas. Una en la cocina, otra junto a la cama, otra en el coche.

Ninguna resuelve una vida; todas le enseñan al cuerpo el camino de bajada. El orden es físico, no mental: aire, temperatura, movimiento.

AIRE

El suspiro doble

Inspira por la nariz y, cuando creas que has terminado, añade un segundo sorbo corto de aire. Luego suéltalo todo por la boca, largo y sin prisa. De tres a cinco veces. ¿Mareo? Para y respira normal.

TEMPERATURA

Frío en la cara, calor en las manos

Agua fría en la cara, las muñecas o la nuca corta el pico en treinta segundos. El calor deshace la tensión de fondo: la ducha caliente en los hombros, una taza caliente entre las manos. (¿Problemas de corazón? Pregunta antes a tu médica.)

MOVIMIENTO

Descarga el motor

Sesenta segundos: sacude manos y brazos como si los secaras, sube y baja las escaleras dos veces, diez sentadillas, o tensa todos los músculos cinco segundos y suelta de golpe. La calma entra sola después.

PAPEL

Vacía la lista

Dos minutos antes del ritual de cierre: todo lo que tu cabeza esté sosteniendo, en bruto, sin ordenar, a un papel o una nota. Sin resolver. Lo que está escrito ya no hay que vigilarlo.

MI FIN DE GUARDIA · JUSTO AL CERRAR LA PUERTA DE LOS NIÑOS

1 **Luz**
Luz baja en: .....

2 **Aire**
Tres suspiros dobles, apoyada en:
.....

3 **La frase,** dicha de verdad:
"La guardia ha terminado". O la mía:
.....

Las primeras noches no notarás gran cosa. A las pocas semanas, la secuencia dispara la bajada por sí sola, como el pijama dispara el sueño de tus hijos.

- Cuida a la centinela: cada rato en que otra persona está oficialmente al mando, dilo en voz alta (ahora están contigo, yo no estoy) y deja que la guardia se apague del todo, no a medias.

PÓSTER · CAPÍTULO 7

La lista corta de la nevera

Cuando no llegas a todo, suelta en este orden. En las semanas malas, este papel decide por ti.



1 **Dormir primero.**
Un primer tramo protegido en mis noches elegidas. Todo lo demás negocia con esto.

2 **Comer sentada, tres veces.**
Desayuno con proteína antes que el móvil. El plato paralelo: su plato, mi plato, el mismo gesto. Mi merienda de las cinco.

3 **Salir a la calle una vez al día.**
Luz en los ojos y el cuerpo en marcha. Acoplado a algo que ya hago; cinco minutos en el portal es el mínimo, y cuenta.

MI PLATO PARALELO

Su desayuno es ..... , así que el mío es ..... .
Su merienda es ..... , así que la mía es ..... .
La misma comida, en versión adulta, en mi plato, aunque me la coma quince minutos después.

MI PASEO, ACOPLADO A ALGO QUE YA HAGO

- ☐ Llevar al cole a pie
- ☐ La compra pequeña con el carrito
- ☐ La llamada a ..... , dando la vuelta a la manzana
- ☐ El mío: .....

El desayuno, dejado listo la noche antes: .....
Algo con proteína (un huevo, yogur, queso, pavo), no el café y las sobras de la tostada del niño. Una mañana con combustible es media franja crítica menos por la tarde.

- En las semanas buenas, todo lo que hagas más allá de estas tres líneas es un regalo, no una deuda. El plan de cuatro semanas construye su segunda semana sobre esta misma lista.

FICHA · CAPÍTULO 8

Del bucle a una frase concreta

La culpa nocturna mide cuánto procesas, no tu calidad como madre.



Cuando aparezca el “soy mala madre”, bájalo a un hecho. Luego una sola pregunta: se puede reparar, sí o no. La culpa que no ofrece ninguna acción no necesita más tiempo tuyo.

LA FRASE EN MI CABEZA	EL HECHO	¿SE PUEDE REPARAR?
“Soy mala madre porque...”	Qué hice, cuándo, con quién. Mucho menos grandioso.	☐ Sí: la reparación de mañana es ..... ☐ No: se cierra.

LA FRASE EN MI CABEZA	EL HECHO	¿SE PUEDE REPARAR?
“Soy mala madre porque...”	Qué hice, cuándo, con quién. Mucho menos grandioso.	☐ Sí: la reparación de mañana es ..... ☐ No: se cierra.

LA FRASE EN MI CABEZA	EL HECHO	¿SE PUEDE REPARAR?
“Soy mala madre porque...”	Qué hice, cuándo, con quién. Mucho menos grandioso.	☐ Sí: la reparación de mañana es ..... ☐ No: se cierra.

La reparación de treinta segundos, al día siguiente, en un momento de calma, tres frases:

1. Nombra el hecho: *ayer no te hice caso cuando me enseñabas el cuaderno.*
2. Reconoce tu parte: *estaba cansada y lo hice mal.*
3. Ofrece el gesto: *enséñamelo ahora, que quiero verlo.*

Dale cita al bucle, no lo prohíbas. Si el repaso aparece de noche: *mañana a las ..... , diez minutos, con papel.* Cumple la cita. Casi siempre el asunto habrá encogido; si no, merece una decisión concreta, apuntada. Lo que se decide de día deja de rondar de noche.

- Si la culpa está todo el día, no cede con ninguna reparación o viene con la sensación de que tus hijos estarían mejor sin ti, eso ya no es el rasgo: capítulo 17, y la última página de este cuaderno.

DIARIO · CAPÍTULO 8

El cierre de tres líneas

Dos minutos al terminar de recoger, antes de que el repaso se quede con la noche.



Tres cosas, cada noche: una que hice bien hoy, una que haré distinto mañana y una que no depende de mí. No es optimismo. Es un balance completo, que el cerebro no hace solo.

DÍA	UNA COSA QUE HICE BIEN	UNA QUE HARÉ DISTINTO	UNA QUE NO DEPENDE DE MÍ
Lun			
Mar			
Mié			
Jue			
Vie			
Sáb			
Dom			

Háblate como le hablarías a tu hermana. Si ella te contara exactamente lo que tú te reprochas, no la llamarías mala madre. Le dirías que lleva semanas sin dormir bien y que un *ahora no* no rompe a nadie. Lo que le diría a mi hermana esta noche: .....

- Cuenta el día entero, no solo los errores: los cereales, el camino al cole, el cuento leído con los ojos cerrándose, las cuarenta cosas amables. Un balance con la mitad de los datos es un balance falso.

REGISTRO · CAPÍTULO 8

Pruebas de la otra versión

Para las noches en que la jueza interior es especialmente injusta.



Cada vez que tu hija diga o haga algo que demuestre que se siente querida, apúntalo con la fecha. Algo dicho en el coche. Que te busque a ti cuando se hace daño. El dibujo de las dos de la mano.

FECHA	QUÉ DIJO O QUÉ HIZO

- Esta página no es para presumir. Es para tener a mano algo que no sea tu opinión ni la de nadie: son sus palabras.

FICHA · CAPÍTULO 3

La lista de los deberías, y suficiente por hoy

El mito no se cae con una idea. Se cae con práctica.



Diez minutos, papel y bolígrafo. Todas las frases que empiezan por “una buena madre debería” y que te gobiernan ahora mismo. Sin censura. Luego dos preguntas por línea, y tacha una: la que menos miedo dé. Rayada encima, físicamente.

UNA BUENA MADRE DEBERÍA…	¿QUIÉN LO DICE?	¿QUÉ PASARÍA DE VERDAD?

SUFICIENTE, ANTES DE QUE EMPIECE EL DÍA

El listón infinito funciona porque nunca se escribe. Escríbelo: las tres cosas que harán que el día de hoy valga. Si a la noche están, día aprobado; lo demás fue extra, no deuda.

1. .....
2. .....
3. .....

MIS DOS FRASES, PREPARADAS

Para el *yo crié a cuatro* y el *es que te agobias por todo*. Cortas, amables, cerradas. Sin párrafo detrás, porque un párrafo invita a la réplica.

“Cada casa es un mundo”.
“A nosotros así nos va bien”.

La mía: .....

Limpia el escaparate, una sola regla: cómo me deja al cerrar la aplicación. Lo que silenciaré esta semana: .....

- ¿Vuelves al trabajo? Define suficiente también para el día laboral: llegar, hacer el trabajo, volver a casa. Pide con tiempo, en un solo correo, los permisos y el sitio privado para extraerte leche si lo necesitas.

FICHA · CAPÍTULO 9

Suficientemente bien, tarea por tarea



El perfeccionismo vive de la vaguedad. Concrétalo, con humor si ayuda.

¿Qué es un baño suficientemente bien? Niños limpios, sin llanto, en pijama. Hecho. La temperatura del agua y el orden de las toallas no están en la definición. Para cada tarea, el test de las tres preguntas: es seguro, hay cariño, funciona.

TAREA	SUFICIENTEMENTE BIEN ES…	NO ESTÁ EN LA DEFINICIÓN
El baño		
La cena		
Salir de casa		
El cumpleaños		
Los deberes		

DÍA DE NO REHACER

Durante veinticuatro horas, lo que haga otro, si es seguro, se queda como está. La coleta torcida va al parque torcida. Cuenta cuántas veces te pica, y qué pasa en realidad.

Picores: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Qué pasó:

.....

UNA IMPERFECCIÓN VISIBLE A LA SEMANA

Las magdalenas compradas, la felicitación con la foto sin retocar, el pantalón que no combina. Pruebas, recogidas de la única forma que tu alarma acepta: viendo que no pasa nada.

Esta semana:

.....

Nadie se dio cuenta: ☐ sí ☐ alguien sí, y

.....

Delega trabajos enteros, no ejecuciones. El trabajo que desde hoy es del todo suyo, con sus métodos y sus canciones: ....., los ..... . Sin supervisar, sin entrar después, sin retocar.

- Pregunta por el coste, no solo por el resultado: la fiesta de sobresaliente que costó dos noches de sueño la pagaron los mismos niños para los que era. El notable suele resultar la mejor nota.

FICHA · CAPÍTULO 11

Encuentra tu última gota

El grito es el final de una cadena que empieza horas antes. Un problema de ingeniería, no un veredicto moral.



Los estallidos se concentran en dos o tres escenas fijas. Repasa tus últimos gritos y busca el patrón: una hora, una situación, una conducta que casi siempre está.

CUÁNDO	LA ESCENA	QUÉ HABÍA LLENADO EL VASO DESDE LA MAÑANA	LA ÚLTIMA GOTA

Mi última gota más frecuente: .....

DESACTIVA ESA ESCENA CON LOGÍSTICA, NO CON CARÁCTER

Si es salir de casa: ropa y mochilas listas la noche antes; salir diez minutos antes. Lo mío: .....

Si son los deberes: quizá los deberes del viernes no deberían existir en tu casa; se mudan al sábado por la mañana. Lo mío: .....

Si es el momento zapatos: los zapatos se ponen al primer pitido del temporizador de la cocina, no a tu tercer aviso. El árbitro es un timbre, no tu garganta. Lo mío: .....

Lo único que cambiaré hoy de esa escena: .....

La irritabilidad de fondo, la temporada en que todo molesta desde por la mañana, no es un problema de ira: es el depósito del capítulo 2 viviendo crónicamente lleno. Se trata allí: vaciando más, cargando menos.

TARJETAS · CAPÍTULO 11

El minuto de antes, y el de después

Existe, avisa, y da para una sola acción ensayada.



ACCIÓN DE EMERGENCIA 1

Baja la voz a propósito

En plena escalada, haz lo contrario de lo que pide el cuerpo: di la siguiente frase casi en susurro, despacio, aunque sea "Esto. Se recoge. Ahora". Rompe su guion y arrastra a tu cuerpo detrás. Ensáyalo en calma, aunque te dé la risa.

ACCIÓN DE EMERGENCIA 2

La retirada anunciada

Si el susurro no basta: apártate, diciendo adónde vas y que vuelves. "Estoy muy enfadada; me voy a la cocina a calmarme y vuelvo enseguida". Volver es la mitad de la herramienta. Vuelve siempre.

CON UN BEBÉ QUE NO PARA DE LLORAR

Déjalo, sal, comprueba, vuelve

Boca arriba en la cuna, sin nada más dentro. Sal del cuarto, comprueba cada pocos minutos, vuelve cuando hayas bajado. Si puedes, llama a alguien para que te releve. Un bebé que llora unos minutos en una cuna segura está bien; un bebé zarandeado, no.

DALE A LA IRA UN CAMINO DE BAJADA

No un desagüe

Pegarle a un cojín y las carreras furiosas aceleran el cuerpo; lo que 154 estudios juntos dicen que baja la ira es lo que baja el cuerpo: la salida lenta del aire, el suspiro, agua fría en las muñecas, un paseo lento, diez minutos de silencio con la puerta cerrada.

DESPUÉS: REPARAR, Y LUEGO REVISAR LA CADENA

Primero reparar con el niño, corto y sin drama, como en el capítulo 8: nombrar el hecho, reconocer mi parte, ofrecer el gesto.
La mía, esta vez:

.....

Luego la revisión de ingeniera, cuando ya haya bajado:
Qué llenó el vaso hoy: .....
Qué lo derramó: .....
Las respuestas casi nunca apuntan a tu carácter. Apuntan a una siesta saltada, una tarde sin descansos, un niño que canturrea con el depósito lleno.

- Un niño no aprende del grito aislado sino del patrón: enfado ocasional, regulación a la vista y reparación después es educación emocional, no daño.

GUION · CAPÍTULO 12

La conversación de los quince minutos



Una conversación fundacional, en un momento de calma, nunca a las once de la noche. Un paseo sin niños es el mejor escenario.

1 Abrir sin acusación, y con el manual.

"Quiero contarte algo de mí que explica muchas de nuestras discusiones. Mi sistema nervioso lo procesa todo más a fondo: el ruido, el tacto, el desorden. Por eso me saturo antes que tú en las mismas situaciones. No es una queja; es información que a mí también me habría gustado tener antes".

2 Dar un ejemplo propio, y reciente. ("El sábado de la toalla llevaba al límite desde por la mañana. No era la toalla").

.....

.....

.....

3 Cerrar con una petición concreta y pequeña: qué, cuándo, hasta dónde. No "ayuda más".

Qué (el trabajo entero) .....

Cuándo (día y horas) .....

Hasta dónde (¿merienda incluida? ¿yo no estoy?) .....

NUESTRO CÓDIGO CORTO

Una palabra, un gesto, un "código rojo" que significa *estoy al límite, cógelo tú, luego hablamos.* Usado antes del estallido, respetado sin negociar, con moderación. Un extintor, no un mando a distancia.

El nuestro: .....

AGRADECER SIN AUDITAR

Cuando termina el relevo: agradecimiento concreto (*"esas dos horas eran justo lo que necesitaba"*) y cero revisión de lo que me encuentre. Lo que se agradece se repite; lo que se audita se extingue. Y funciona en los dos sentidos.

- Si prefieres empezar con un papel antes que con un discurso, el cuestionario para los dos (página 7) encuentra esta conversación más rápido: las frases en que vuestras puntuaciones más difieren son esa conversación.

FICHA · CAPÍTULO 12

El termómetro de tareas



No cuánto tarda: cuánto te desgasta. Veinte minutos que se amortizan la misma semana.

Cada uno puntúa por separado las tareas de la semana, de 1 (neutra) a 5 (me deja sin nada). Luego comparad: las tareas que a ti te cuestan un cuatro y a tu pareja un uno son las que hay que intercambiar. Nadie trabaja más; el bienestar total de la casa sube.

TAREA	YO	TÚ	¿CAMBIO?
El baño	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	☐
Acostarlos	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	☐
La cena	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	☐
La salida de la mañana	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	☐
La compra	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	☐
La colada	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	☐
Llamadas y citas	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	☐
Cosas del cole y papeleo	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	☐
Cumpleaños y quedadas	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	☐
Salidas de fin de semana	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	☐
Recoger después de cenar	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	☐
Despertares nocturnos	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	☐
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	☐
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	☐

Tres monedas, no una. Un reparto justo cuenta el tiempo, la carga de estímulo y la guardia (quién lleva en la cabeza las vacunas, los regalos, el calendario). Contar solo tareas puede salir justo en la aritmética e injusto en lo sensorial. El trabajo invisible que este mes pasa a ser del todo suyo: .....

PLAN · CAPÍTULO 13

El plan de salida para visitas y fiestas



La decisión más importante sobre una reunión se toma antes de salir de casa.

Rellénalo con tu pareja el día anterior. Anunciad la hora de irse nada más llegar, como de pasada; nadie discute un plan anunciado en la puerta.

Adónde vamos: .....

Nos vamos a las: ..... Nuestra señal discreta: .....

¿Coches separados? ☐ sí ☐ no, así que el pacto de hora es obligatorio

Mi rincón tranquilo allí (el baño cuenta): .....

Microescapadas cada tres cuartos de hora

- ☐ Llevar platos a la cocina
- ☐ Salir a por hielo
- ☐ Sacar al pequeño "a que le dé el aire"
- ☐ Diez minutos de paseo con el bebé "para que se duerma"
- ☐ Dos minutos en el baño: salidas largas de aire, agua fría en las muñecas

FRASES CORTAS PARA CONSEJOS LARGOS

"Cada niño es distinto, y a él esto le va bien".

"Lo llevamos con la pediatra; va estupendamente".

"Puede ser. Lo pensaré". (la joya de la corona: no concede nada, no discute nada)

El rescate en la mesa. Si un comentario me cae encima y no tengo frase, mi pareja desvía: *"Por cierto, ¿qué tal el viaje?"*. El nuestro: .....

Quién pone el límite si se repite: el hijo o la hija de la persona de la opinión, en privado, no en la mesa.

El mapa para los niños, dos minutos en el coche: cuánto dura, quién estará, qué se espera, cuándo volvemos. Para mi hijo sensible, su señal privada de "necesito aire": .....

Presupuesta la resaca. El día siguiente queda bloqueado: horario mínimo, cena ya resuelta (.....), cero planes sociales y, si puedo, una hora de silencio de verdad a las ..... . No es pereza. Es mantenimiento.

- Cuando la visita viene a tu casa, usa tu soberanía: invita con el horario incluido, tele apagada durante la comida, y el baño de los niños como la campana de cierre más aceptada socialmente que existe.

PÓSTER · CAPÍTULO 14

Nuestro cuaderno de señales

Cómo nos avisa el cuerpo de que el vaso se llena. Dibujado si hace falta, pegado donde se vea.



A partir de los cuatro o cinco años puedes jugar con tu hijo al juego de las señales: sus avisos y los tuyos, uno al lado del otro. Estás haciendo con él a los cinco el trabajo que tú has tenido que hacer de adulta.

EL CUERPO DE MAMÁ AVISA CON…

Palabras: .....

EL CUERPO DE ..... AVISA CON…

Palabras: .....

PALABRAS BUENAS QUE USAMOS EN CASA

"Tienes un radar muy fino, y hoy ha trabajado mucho".
"Se te ha llenado el vaso. Vamos a vaciarlo".

Las nuestras: .....

Nunca: "no seas dramático", "no es para tanto".

SU RINCÓN DE CALMA, CON LA MISMA NATURALIDAD QUE EL MÍO

Dónde: .....

Qué hay dentro: .....

El aviso de transición que usamos: *"en diez minutos recogemos".*

Primero anclarte tú. En plena cascada: pies en el suelo, salida larga de aire, mi frase (*"Esto es suyo; yo soy la orilla".* O la mía: .....), y solo entonces agacharte a su altura. Una madre medio regulada calma más que una que se ha hundido en el llanto con él.

- Dosifica el mundo, no se lo ahorres: va a la fiesta y puede salir a mitad. Cada experiencia digerida le enseña que el mundo cansa pero se puede. Para el cole, unas instrucciones de uso valen más que un diagnóstico de pasillo.

FICHA · CAPÍTULO 15

Mi tribu

Pequeña, profunda y de poca fricción. No hay que fundarla; hay que activarla.



Tu contabilidad de favores está mal calibrada: para la gente que te quiere, ayudarte suma. Tres nombres, una petición pequeña y cerrada esta semana, y deja que el dato se archive: pedí, no pasó nada malo, el martes fue mejor.

LA LISTA DE TRES	UNA COSA CONCRETA Y PEQUEÑA QUE PODRÍA PEDIR (QUÉ, CUÁNDO, CUÁNTO)	PEDIDO EL	CÓMO FUE

EL INTERCAMBIO FIJO

Fijo, semanal, sin negociar, con una madre de poca fricción.

Con: .....

Yo recojo a los dos niños el: ..... Ella el: .....

Cero coordinación, cero contabilidad, cero deuda. Y una tarde libre a la semana con la que puedes contar.

EL TEST DE LA AYUDA

La tele de la abuela, la merienda con azúcar de la vecina, la cena que no se hizo a mi manera:

☐ ¿Es seguro? ☐ ¿Hay cariño? ☐ ¿Funciona?

Tres síes: la ayuda cuenta, tal cual. La ayuda perfecta no existe, y exigirla es la forma más rápida de quedarse sin ninguna.

Bájate del barco que te hunde. El grupo que sistemáticamente me deja peor: ..... . La madre de ese grupo a la que le propondré un café: .....

Mi no social, sin la justificación kilométrica: *"No podemos, otro día".* Punto. Esta semana se lo diré a: .....

- Cuida tu tribu en tu idioma: el mensaje que se acuerda de la entrevista de su hijo, la frase justa en el día malo. Dos minutos de tu clase de atención sostienen una amistad más que tres tardes en el parque lleno.

FICHA · CAPÍTULO 16

Mi catálogo tres-diez-treinta, mi hora, mi cueva



Decidir qué hacer con un hueco también cuesta. Decídelo antes, una vez, por escrito.

TRES MINUTOS

La puerta del baño cerrada y cinco suspiros; el balcón, mirando algo lejos; la cama a oscuras con alarma.

DIEZ MINUTOS

La ducha lenta con la luz baja; un rato en mi rincón sin móvil; el suelo, con los ojos cerrados.

TREINTA MINUTOS

El paseo sola sin recados; la cueva con la puerta cerrada; un banco al sol.

Todo de bajo estímulo y sin pantalla. Cuando aparezca un hueco, no decidas: ejecuta la entrada que corresponda al tamaño.

MIS DOS COSTURAS, CONVERTIDAS EN DESCANSOS FIJOS

El coche aparcado antes de entrar, el pasillo entre acostar a uno y a otro, el minuto después de que se cierre la puerta del cole.

Costura 1: .....

Costura 2: .....

MI HORA SAGRADA

El mismo día, a la misma hora, siempre. Lo que se negocia cada semana se cae cada semana.

Los ..... de ..... a ....., con relevo de .....

No es para recados, no se presta. Una hora de ciento sesenta y ocho.

MI CUEVA, Y SUS NORMAS DICHAS EN VOZ ALTA

Dónde: .....

Qué hay (luz baja, algo cómodo, nada con pantalla):

.....

Versión portátil (tapones, antifaz, auriculares, en una caja):

.....

Para los niños: *"Cuando mamá está en su rincón con la puerta cerrada, se espera, salvo sangre o fuego".*

Para mi pareja: *"Si estoy ahí, estoy cargando; diez minutos y vuelvo".*

- La primera hora sagrada casi nunca sabe a gloria, y la cuarta casi siempre. Si no hay pareja con quien pactarla, se construye: un intercambio, una canguro, una abuela por videollamada o la hora que empieza en el minuto en que empieza la siesta.

REGISTRO · CAPÍTULO 17

El registro de dos semanas

Cada noche, una nota de cero a diez para el ánimo y una línea. Nada más.



Al final, dos preguntas: ¿mejora con descanso de verdad? ¿Queda algo que disfrutar? Un solo no basta para pedir cita. Este papel es exactamente lo que una profesional necesita en la primera consulta.

DÍA	FECHA	ÁNIMO 0-10	UNA LÍNEA
1		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
2		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
3		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
4		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
5		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
6		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
7		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
8		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
9		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
10		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
11		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
12		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
13		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
14		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

Las dos preguntas

- ☐ Cuando descanso de verdad, ¿mejoro?
- ☐ ¿Sigo disfrutando de algo?

Un no, durante dos semanas: la cita es esta semana.

Lo que diré en la consulta, palabra por palabra si quiero: *"Llevo más de dos semanas así, he intentado descansar y no remonto".* Y dos cosas aunque no me las pregunten: trastorno bipolar en mí o en mi familia directa, y un episodio parecido en otro embarazo o posparto.

- La puerta: mi matrona en el embarazo y el primer año, mi médica de familia el resto del tiempo, o la pediatra de mi bebé. Si en la primera consulta te dicen "eso es normal, todas las madres están cansadas", vuelve con esta página y pide una valoración.

PLAN · CAPÍTULO 18

El plan de cuatro semanas en una página



Una acción al día, casi siempre de menos de diez minutos. La hora sagrada es la única excepción.

	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
Semana 1 Ver y quitar	Caza tu primera señal	Audita la casa por canales	Apaga una fuente de ruido	La lista de los deberías	Define suficiente antes del desayuno	Limpia el escaparate	Repaso y preparación; agobio 0-10
Semana 2 Cuerpo y sueño	Primera noche de primer tramo	Pon frontera al café	Día de plato paralelo	Estrena el fin de guardia	Segunda noche, con volcado	Veinte minutos de luz	Reparte la noche
Semana 3 Culpa y límites	Baja la culpa a un hecho	Repara en treinta segundos	Dale cita al bucle	Una petición con hora y paquete	Día de no rehacer	Estrena tus dos frases	Cierre de tres líneas
Semana 4 Descanso y red	Escribe el catálogo tres-diez-treinta	Usa un tres y un diez	Inaugura la cueva	Activa la lista de tres	Agenda la hora sagrada	La hora sagrada, estreno	Balance y equipaje; agobio 0-10

Empiezo el lunes ..... . No el lunes ideal: el próximo.

Agobio, semana 1: ..... / 10
Semana 4: ..... / 10
No esperes un milagro; espera una dirección.

Se lo he contado a
.....
para que el plan exista fuera de mi cabeza.

Las reglas te protegen de tu propia autoexigencia: una acción al día y ya; el día que se cae se deja caer, no se recupera; veinte de veintiocho es un éxito rotundo. Con un niño enfermo se mantiene solo el fin de guardia.

DIARIO · CAPÍTULO 18

Los cuatro domingos

El domingo siempre cierra en calma y prepara lo siguiente. El plan también enseña a terminar las semanas.



DOMINGO, SEMANA 1

La señal que más se repitió esta semana (mi aviso temprano oficial): .....

Agobio esta semana: ..... / 10

Lo que se cayó, sin historias sobre mi fuerza de voluntad: .....

Las dos noches de primer tramo de la semana que viene: ..... y .....

DOMINGO, SEMANA 2

Cómo fueron las noches de primer tramo, y cómo cayó el reparto de la noche: .....

Agobio esta semana: ..... / 10

Lo que se cayó, sin historias sobre mi fuerza de voluntad: .....

Las dos noches de primer tramo de la semana que viene: ..... y .....

DOMINGO, SEMANA 3

Una cosa que hice bien, una que haré distinto, una que no depende de mí: .....

Agobio esta semana: ..... / 10

Lo que se cayó, sin historias sobre mi fuerza de voluntad: .....

Las dos noches de primer tramo de la semana que viene: ..... y .....

DOMINGO, SEMANA 4

Lo que se queda para siempre (página siguiente), y lo que repetiré el mes que viene:

.....

Agobio esta semana: ..... / 10

Lo que se cayó, sin historias sobre mi fuerza de voluntad: .....

Las dos noches de primer tramo de la semana que viene: ..... y .....

Con la vida en contra. Niño enfermo: modo mínimo, solo el fin de guardia. Viaje o visitas: cada mañana, la única acción que cabe. Sin pareja, o con una que no colabora: el plan sigue siendo mío en sus cuatro quintas partes; los bloques nocturnos se cambian por descansos a oscuras, la petición del jueves se le hace a alguien de la lista de tres y la hora se monta con un intercambio o una canguro.

- La versión mínima del plan entero son cuatro lunes, y vale. Si ni esa remonta el ánimo, es el capítulo 17 llamándote, y esa llamada no se aplaza.

FICHA · CAPÍTULO 18 Y ANEXO 2

Mis tres hábitos para quedarse

Tres, no diez. Elegidos con papel el último domingo del plan.



DE CUERPO

Casi siempre, el fin de guardia o el primer tramo.

DE MENTE

El cierre de tres líneas o la cita al bucle.

DE DESCANSO O RED

La hora sagrada es la reina.

La medida del éxito

No una calma perpetua que no existe en ninguna casa con niños. Las señales pequeñas: el aviso que ahora llega antes del estallido, el grito que se quedó en susurro, la siesta del martes que esta vez sí descansó, la petición que hiciste sin ensayarla una hora. Escribe las que ya has visto:

El plan es reutilizable. Después de unas vacaciones desastrosas, una mudanza, una mala racha, cuando notes que el depósito vuelve a vivir lleno, repítelo entero o repite la semana que haga falta. Ya no costará lo que la primera vez.
Sabré que toca repetirlo cuando:

Encógelo, no lo abandones. La versión mínima es hacer solo los lunes de cada semana, cuatro acciones en un mes. Mis cuatro lunes, si llega el caso:

Llevas tiempo creyendo que el problema eras tú. No es que no puedas con esto. Es que te llega más, y ya sabes qué hacer con eso.

ANEXO 3

Dónde pedir ayuda



Teléfonos de los cinco países donde más se lee el libro, comprobados en septiembre de 2026. Cambian: si alguno no responde, tu centro de salud sabrá darte el recurso vigente. Lista viva en altamentesensible.com/ayuda.

Si hay peligro inmediato: 112 en España y la Unión Europea; 911 en México, Estados Unidos y Canadá; 190 y 192 en Brasil.

Psicosis posparto (confusión, ideas extrañas, oír o ver cosas, noches enteras sin dormir sin sentir sueño, en las primeras semanas tras el parto) es una urgencia: urgencias hospitalarias ese mismo día o el teléfono de emergencias, y que no se quede sola, ni sola con el bebé, hasta que la hayan visto.

SI TIENES IDEAS DE MUERTE O DE HACERTE DAÑO	CÓMO
España	**024**, línea de atención a la conducta suicida. Gratuita, confidencial, 24 horas; también para familiares. **Teléfono de la Esperanza, 717 003 717**: anónimo, 24 horas, para cualquier crisis emocional.
México	**Línea de la Vida, 800 911 2000**. Gratuita, confidencial, 24 horas.
Estados Unidos	**988**, 24 horas; en español, pulsa 2 o envía AYUDA por mensaje al 988. Embarazo y posparto: **1-833-852-6262**, gratuita, 24 horas, con consejeras en español.
Canadá	**9-8-8**, por llamada o mensaje, 24 horas, en inglés y francés.
Brasil	**CVV, 188**, gratuito, 24 horas, con chat en cvv.org.br. En portugués.
SI HAY VIOLENCIA EN CASA	
España	**016**, gratuito, confidencial, 24 horas, en más de cincuenta idiomas; no aparece en la factura (bórralo del registro de llamadas). WhatsApp **600 000 016**.
México · Estados Unidos	México: además del 911, **Red Nacional de Refugios, 800 822 4460**. Estados Unidos: **1-800-799-7233**, 24 horas, en español; por mensaje, START al 88788.
Canadá · Brasil	Canadá: cada provincia tiene su línea; el 9-8-8 y el 911 orientan hacia ella. Brasil: **Ligue 180**, gratuito, 24 horas; WhatsApp 61 9610-0180.
PARA PEDIR VALORACIÓN Y TRATAMIENTO	
Tu centro de salud	La puerta de entrada: tu médica de familia o, en el embarazo y el posparto, tu matrona. Lleva el registro de dos semanas (página 27). Psicología privada: comprueba que esté colegiada.
Sociedad Marcé Española	sociedadmarce.org. Referencia en salud mental perinatal; sus materiales, en español, sirven en cualquier país.
e-lactancia.org	Compatibilidad de cada medicamento con la lactancia, por pediatras y farmacéuticos. Para llegar informada a la consulta; la decisión se toma con tu profesional.
Elaine Aron	hsperson.com, con su cuestionario original y la investigación publicada. Sus libros, en español, en Ediciones Obelisco.

- Si alguna vez te ha pasado por la cabeza que tus hijos estarían mejor sin ti, esa idea es un síntoma, no una verdad, y tiene tratamiento: díselo hoy a alguien y llama a una de estas líneas o pide consulta en el día.

SOBRE ESTE CUADERNO

Madre altamente sensible: el cuaderno

Compañero de *Madre altamente sensible*, de Christian Duarte (Zen Books). Cada página dice a qué capítulo pertenece; el libro tiene la explicación, y estas páginas tienen la práctica.

Puedes imprimir y copiar estas páginas para tu uso y el de tu casa. No las vendas ni las publiques como propias, por favor.

Nada de lo que hay aquí es un diagnóstico ni sustituye el consejo de una profesional sanitaria cualificada. Si estás en peligro o en crisis, llama al teléfono de emergencias o a la línea de crisis de tu país.

SOLO EN ESTE CUADERNO

El mapa de sensibilidad, el mapa del cuerpo de las primeras señales, la auditoría de la casa, el plan de noche, el diario del cierre de tres líneas, la tabla del suficientemente bien, el termómetro de tareas, el plan de salida para visitas, el cuaderno de señales para madre e hijo y los cuatro domingos.

Copyright © 2026 Christian Duarte. Ilustraciones y diseño de Zen Books. Primera edición.

ZEN BOOKS