Comunidad Serenidad

MUESTRA GRATUITA

CUADERNO DE AUTOCUIDADO

Un lugar *para mí*

Para cuando todo te pide algo y necesitas un minuto que sea tuyo



5 DE LAS 25 HERRAMIENTAS · MUESTRA GRATUITA

ANTO · COMUNIDAD SERENIDAD

La primera decisión puede ser tuya

Estás en la fila del súper, con la bolsa de género en un hombro y el celular en la otra mano. Llega un mensaje que dice «¿puedes hacerme un favorcito?». Antes de preguntar qué es, ya estás escribiendo que sí.

Ese segundo, cuando todavía puedes borrar el «sí», es uno de los lugares donde empieza este cuaderno.

La escritura me ha ayudado a darle forma a cosas que me costaba decir. Aquí quise llevarla hasta ese momento en que necesitas una frase que puedas usar, un plan que quepa en tu día o un lugar para volver a mirar una decisión.

Cómo usar este cuaderno

Esta es una muestra con cinco de las 25 herramientas del cuaderno. Abre el mapa y elige la que necesitas hoy. Escribe en las líneas o sigue en tu propio cuaderno.

> *Tus respuestas son tuyas. Si quieres regalar el cuaderno a alguien, puedes compartir el archivo en blanco.*

› Ir al mapa pág. 3

MAPA

Entra por lo que te pasa

Lee la primera frase que se parezca a tu día y ve a esa página. Si estás leyendo en pantalla, puedes tocar el enlace. Desde cada herramienta puedes volver a este mapa.

Tengo muy poco margen

› Necesito recuperar un minuto — pág. 4

· Estoy cargando tareas por todos — CUADERNO COMPLETO

· Quiero una salida para una tarde imposible — CUADERNO COMPLETO

Me cuesta conversar

› Estoy a punto de decir que sí por reflejo — pág. 5

· Quiero responder a algo que me dolió — CUADERNO COMPLETO

› Me ayudaría que alguien estuviera conmigo — pág. 6

· Quiero estar cerca de alguien sin invadir — CUADERNO COMPLETO

Quiero entender lo que se repite

· Necesito mirar un día con más perspectiva — CUADERNO COMPLETO

· Me quedé dándole vueltas a una conversación — CUADERNO COMPLETO

· Quiero probar qué me hace bien de verdad — CUADERNO COMPLETO

› Quiero cerrar el día sin seguir negociando conmigo — pág. 7

› Prefiero empezar por un juego — pág. 8

· Quiero armar mi propio mapa de apoyo — CUADERNO COMPLETO

· Quiero probar una semana a mi medida — CUADERNO COMPLETO

· Quiero guardar una frase para después — CUADERNO COMPLETO

· Quiero explorar diez prácticas más — CUADERNO COMPLETO

Hoy es un día muy difícil

› Necesito ayuda ahora — pág. 10

HERRAMIENTA 01 · 60 SEGUNDOS

El minuto de margen

A veces el día se achica hasta quedar del tamaño de la notificación que acabas de recibir. Si estás en un lugar seguro y puedes darte un minuto, prueba cambiar el foco antes de decidir.

Una salida según el lugar

- **En público.** Elige un color y encuentra tres cosas de ese color. Mira cuál está más cerca.
- **En casa.** Apoya las manos sobre la mesa y nota si está tibia, fría o áspera. Después elige una tarea de un solo paso.
- **Con alguien esperando respuesta.** Di «dame un momento para pensarlo» y elige cuándo puedes retomar.

> *El objetivo de ese minuto es hacer sitio para decidir.*

¿Qué opción cabe donde estoy?

¿Qué respuesta o tarea puede esperar?

› Escuchar una pausa con Anto

HERRAMIENTA 04 · 4 MINUTOS

El ensayo del límite

Tu vecina pregunta si puedes recibir otro paquete. Ayer dijiste que sí. Hoy estarías pendiente del timbre justo en el rato que reservaste para salir. Ensaya tres respuestas y conserva la que dirías de verdad.

Ganar tiempo

«Dame un rato para revisar si voy a estar. Te digo a las cinco».

Ofrecer una parte

«Puedo recibirlo antes de las cuatro. Después voy a salir».

Declinar

«Hoy no puedo recibirlo. Ojalá puedas coordinar otra entrega».

La situación que quiero ensayar

Mi respuesta en palabras que sí usaría

Si anticipas amenazas o represalias, prioriza tu seguridad y busca apoyo antes de tener esa conversación.

HERRAMIENTA 06 · 2 MINUTOS

Pedir ayuda con instrucciones claras

A quien te quiere le puede costar adivinar qué necesitas. Un pedido concreto deja espacio para que diga que sí, proponga otra cosa o avise que no puede.

Arma un mensaje con estas tres piezas

- **Una persona.** Alguien que respete lo que le cuentes.
- **Una acción.** Escuchar, acompañarte, hacer un trámite o cubrir una tarea.
- **Un momento.** Hoy después de las siete, mañana en la mañana o esta semana.

> *«¿Podrías llamarme hoy a las ocho? Me ayudaría que me escucharas un rato. Si hoy no puedes, dime cuándo te queda cómodo».*

Mi mensaje listo para copiar

Si esa persona no puede, mi siguiente opción es...

HERRAMIENTA 11 · 4 MINUTOS

Estacionamiento de pendientes

Cuando estás intentando cerrar el día, «tengo que resolver lo de mañana» puede convertirse en siete tareas dando vueltas. Escríbelas donde puedas volver a encontrarlas y deja una pista que facilite retomar.

Pendientes que mi cabeza sigue repasando

La primera acción que puede esperar hasta mañana

Cuándo y dónde la retomo

Así se ve un pendiente estacionado

«Lo del colegio» se convierte en «mañana, después del desayuno, busco el correo y reviso qué documento piden».

> *Puedes dejar la hoja junto a las llaves o guardar una copia en el celular.*

HERRAMIENTA 12 · JUEGO

El museo de los deberías

Abrió un museo en tu cabeza. La exposición permanente se llama «Todo lo que una mujer organizada haría antes de las ocho». Hay tres vitrinas y el audio de bienvenida ya te está retando por llegar tarde.

Arma tu visita

- **Vitrina 1.** Una regla que heredé y todavía quiero cuidar.
- **Vitrina 2.** Una regla que merece cambiar de horario.
- **Vitrina 3.** Una regla que ya puede irse a la bodega.

Mi pieza favorita del museo y el nombre que le pondría

El permiso que me llevo en vez de un souvenir

> *Ejemplo de cartel. «La cama impecable, año desconocido. Su dueña prefirió desayunar sentada».*

Te quedan veinte herramientas por abrir

Esta muestra trae cinco. El cuaderno completo tiene las 25, dos mapas para elegir por dónde entrar según cómo esté tu día, y más espacio para escribir.

- El recibo de la carga invisible
- Del borrador al mensaje
- El día en cuatro viñetas
- Mi experimento de alivio
- Una semana hecha a mi medida
- El semáforo de los pendientes
- Plan A y plan de poca batería
- Dos finales para una conversación
- La colección de pequeños gustos
- Una puerta de entrada para mañana
- La tarde en versión pequeña
- Cómo estar cerca de alguien
- La conversación que quedó dando vueltas
- Mi mapa de apoyo
- Mi próximo gesto
- Tres círculos de decisión
- Un acuerdo que se puede revisar
- Volver después de un mal rato
- Mi pronóstico y lo que pasó
- Mi página de primeros pasos

> *Si estas cinco páginas te hicieron un lugar, las otras veinte te están esperando.*

› Conseguir el cuaderno completo en Comunidad Serenidad

¿Dudas? Escríbeme a comunidadserenidad@gmail.com

No tienes que pasarlo sola

Este cuaderno acompaña el día a día. Hay momentos en que escribir no alcanza, y pedir ayuda es lo más valiente y lo más sensato que puedes hacer.

*4141

Si sientes que no puedes más o piensas en hacerte daño, llama gratis a la **Línea de Prevención del Suicidio**. Atiende las 24 horas, desde celulares, en Chile.

En una emergencia, acude al servicio de urgencia más cercano o llama al **131**.

Cuándo conviene buscar apoyo profesional

- El malestar lleva más de dos semanas y no cede.
- Te cuesta dormir, comer, trabajar o cuidar de ti como antes.
- Dejaste de disfrutar cosas que te gustaban.
- Sientes angustia o miedo intensos que aparecen sin aviso.
- Alguien cercano te ha dicho que está preocupado por ti.

Puedes empezar por tu consultorio o centro de salud, o por una psicóloga o psicólogo de tu confianza. Si vives fuera de Chile, busca la línea de ayuda de tu país.

A quién puedo llamar hoy, y su número

> *Pedir ayuda también es una forma de hacerte un lugar.*