

Este plan no busca perfección. Busca prevención, regulación y sostén

1. Organización del cuidado diario:

(Rutinas como reguladores – carga mental – anticipación)

1.1 Mi día típico de cuidado

Marca o completa:

- Momentos del día con mayor desgaste:
 - ☐ Mañana
 - ☐ Mediodía
 - ☐ Tarde
 - ☐ Noche
 - ☐ Otro: _____
- Momentos donde hay demandas simultáneas (varias cosas a la vez):

- Momento del día donde me siento más reactivo/a:

1.2 Algo que podría reorganizar (sin cambiar todo)

Ejemplos: preparar antes, bajar expectativas, pedir ayuda, eliminar una exigencia.

- Pequeño ajuste posible esta semana:

2. Salud física y emocional del cuidador:

(El cuerpo avisa antes que la conducta)

2.1 Señales corporales de sobrecarga

Cuando ya no doy más, en mi cuerpo aparece(n):

- ☐ Tensión muscular
- ☐ Dolor de cabeza
- ☐ Cansancio extremo
- ☐ Palpitaciones
- ☐ Respiración agitada
- ☐ Otro: _____

2.2 Señales emocionales

Las emociones que aparecen con más fuerza son:

- ☐ Irritabilidad
- ☐ Tristeza
- ☐ Culpa
- ☐ Enojo
- ☐ Sensación de fracaso
- ☐ Otro: _____

2.3 Situaciones que más me activan con mi hijo/a

Recordatorio: Mi activación impacta directamente en la activación de mi hijo/a.

3. Señales de alarma personales (para actuar antes del desborde):

Cuando aparecen estas señales, necesito pausar:

- Señal corporal clave: _____
- Pensamiento frecuente en crisis: _____
- Conducta que indica riesgo de desborde (gritar, retirarme, castigar): _____

4. Redes de apoyo del cuidador:

(Pedir ayuda es un acto de protección)

4.1 Personas o apoyos disponibles

Completa al menos uno por categoría (si existe):

-  Familia: _____
-  Amigos: _____
-  Otros cuidadores: _____
-  Instituciones / profesionales: _____
-  Mascotas / recursos emocionales: _____

4.2 ¿Qué tipo de ayuda puedo pedir?

Ejemplos: cuidado del niño, escucha, descanso, trámites.

- Ayuda concreta que puedo pedir: _____

5. Espacios personales y disfrute:

(Disfrutar también regula)

5.1 Algo que disfrutaba antes o disfruto ahora

5.2 Actividad pequeña, realista y posible

(No tiene que ser perfecta ni larga)

- Actividad: _____
- Frecuencia: ☐ diaria ☐ semanal ☐ eventual
- Duración aproximada: _____

6. Mini plan de autocuidado del cuidador (integración):

Cuando noto mis señales de alarma, me comprometo a:

1. Pausar de esta manera:

2. Usar este apoyo o recurso:

3. Priorizar este ajuste o espacio personal:

Este plan puede cambiar según la etapa.

Cuidarme no es egoísmo: es una herramienta terapéutica.

7. Mensaje final para mí como cuidador/a

(Escribe una frase que te ayude a recordar por qué esto importa)
