

PARA MADRES CON PEQUES MENORES DE 2 AÑOS QUE NO SABEN POR DÓNDE EMPEZAR

# Sé que no estoy bien, pero no sé por dónde *empezar*

Llevas meses sabiendo que algo tiene que cambiar. Lo has intentado.  
Y sigues más o menos en el mismo sitio. Esto es para entender qué  
va primero, no qué va todo.

*"No necesitas tener todo claro. Solo necesitas saber qué dar  
primero".*

## ¿Te reconoces en alguna de estas?

Marca las que se parezcan a tu situación ahora mismo.

- ☐ Llevo tiempo sabiendo que algo tiene que cambiar pero lo sigo dejando.
- ☐ He ido a terapia, he leído libros, he hecho algún curso. Sigo más o menos igual.
- ☐ Entiendo lo que me pasa pero no consigo que nada se quede.
- ☐ Ya no quiero más información. Quiero saber qué hacer primero.
- ☐ Espero que sea el momento adecuado para empezar. Pero ese momento no llega.
- ☐ Se me acaba (o se me acabó) la baja y siento que no estoy lista para lo que viene.
- ☐ He llegado al punto en que sé que así no puedo seguir.
- ☐ Si tuviera a alguien acompañando, podría. Sola no puedo.

### Lo que dice lo que has marcado

Si has marcado pocas: hay margen para avanzar sola con un poco de orden. Las páginas que siguen te dan ese orden.

Si has marcado muchas: no es que no puedas, ni que te falte información, ni que sea cuestión de voluntad. Es que llevas demasiado tiempo cargando esto sin estructura ni apoyo. Eso también tiene salida.

## Tres cosas. En este orden.

### 01 Ponle nombre a lo que está pasando de verdad

No en términos vagos. Necesitas poder decir: *"lo que más me pesa es esto, y lo noto especialmente aquí"*. Sin ese paso, cualquier cosa que hagas después va en la dirección equivocada.

Completa estas dos frases, sin pensar demasiado:

*"Lo que más me pesa ahora mismo es..."*

.....

*"Y lo noto especialmente cuando..."*

.....

### 02 Haz espacio antes de añadir nada

Cuando llevas meses desbordada, la respuesta habitual es querer añadir: una rutina, un hábito, un plan. Pero si ya llevas demasiado encima, añadir más no funciona. Primero hay que quitar algo, aunque sea el 20% de una sola cosa.

Tres cosas que podrías soltar, aunque no desaparezcan del todo:

.....

.....

.....

### 03 Deja de intentarlo sola

Si llevas tiempo intentando cambiar cosas y no te duran, el problema no es tu voluntad. Es que el cambio real requiere que alguien de fuera vea lo que tú no puedes ver, y esté ahí cuando la inercia vuelve. Que siempre vuelve. Ningún libro ni ningún PDF puede hacer eso.

## Una sola pregunta

Sin pensar mucho. Lo primero que salga:

*"Si en los próximos tres meses pudieras cambiar una sola cosa, ¿cuál sería?"*

Lo que escribas aquí tiene más información sobre lo que necesitas mover que cualquier análisis largo que hagas después.

### **"¿Y si lo intento y tampoco funciona?"**

Es normal que lo pienses. Has invertido antes y no ha durado. Pero la razón por la que no ha durado casi nunca es falta de información o de voluntad. Es que no había nadie ahí cuando la inercia volvió, cuando el día se complicó, cuando el primer mal momento hizo que lo dejases. Con estructura y acompañamiento real, las mismas herramientas que antes no funcionaron pueden funcionar. Sin eso, es muy difícil para cualquier persona.

## Quizás lo que necesitas no es más información

- Has leído mucho sobre esto y **sigues más o menos igual**.
- Empiezas cosas y **no consigues mantenerlas** más de dos o tres semanas.
- Llevas más de seis meses sabiendo que algo tiene que cambiar y **posponiéndolo**.
- Te frustras porque **"sabes lo que tendrías que hacer"** pero no lo haces.
- Si tuvieras a alguien acompañando, crees que **sí podrías. Sola, no**.

### Si llevas tiempo intentándolo y no se queda, no es que no puedas.

En la Llamada de valoración miramos juntas dónde estás ahora mismo, qué pieza pide atención primero y si tiene sentido seguir trabajando esto juntas. Son 30 minutos. Gratuita. Y si veo que no es el momento o que necesitas otra cosa, también te lo digo.

**Reserva la llamada**

30 minutos · Gratuita · Sin compromiso

WhatsApp: [wha.link/dPZO4a](https://wa.link/dPZO4a) · Instagram: [@daliamaternidad](https://www.instagram.com/daliamaternidad)