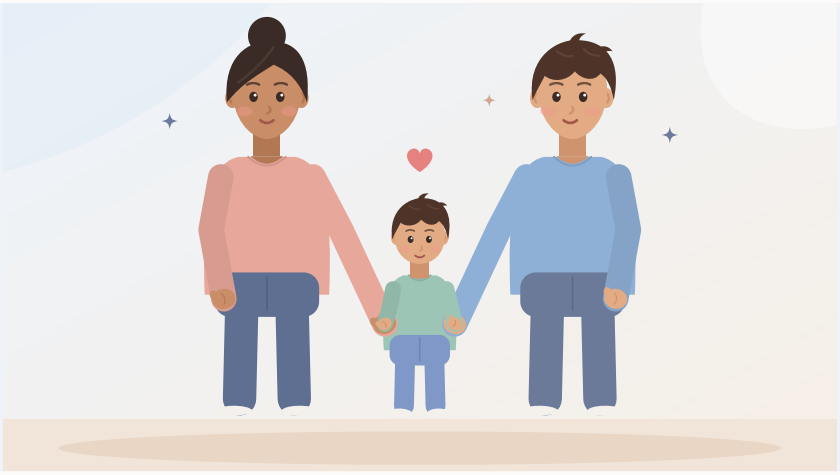


PARA TI Y TU PAREJA

Guion para hablar con tu pareja sobre los hijos

Un inicio suave y un pedido concreto cambian cómo se escucha el mismo problema. Completa esta hoja antes de hablar.

1. Mi inicio suave

Me siento _____ (agotada, sola, sobrecargada...)

cuando _____ (describe lo que ves, sin «nunca» ni «siempre»).

Necesito _____ (algo concreto y posible).

¿Podemos probarlo _____ ?

2. El momento

Día y hora tranquilos para conversar (sin niños alterados, sin pantallas): _____

3. Áreas que podemos repartir

Un área completa se planea, se hace y se vigila.

Área	Responsable	Desde cuándo
Colegio (tareas, reuniones, útiles)		
Comidas y baño de los niños		
Salud y citas		
Noches y despertares		
Fines de semana y salidas		
Tiempo propio de cada uno		

4. Semana de prueba: revisión de 10 minutos

- [ ] ¿Qué funcionó esta semana?
- [ ] ¿Qué ajustamos?
- [ ] ¿Qué agradezco de lo que hizo mi pareja?
- [ ] ¿Qué área sumamos la próxima semana?

Si hay desprecio, humillaciones, control o violencia, no es un tema de reparto: pide ayuda. En Perú, la Línea 100 es gratuita y confidencial. Material orientativo elaborado por Yessica Soller; no reemplaza una evaluación profesional.