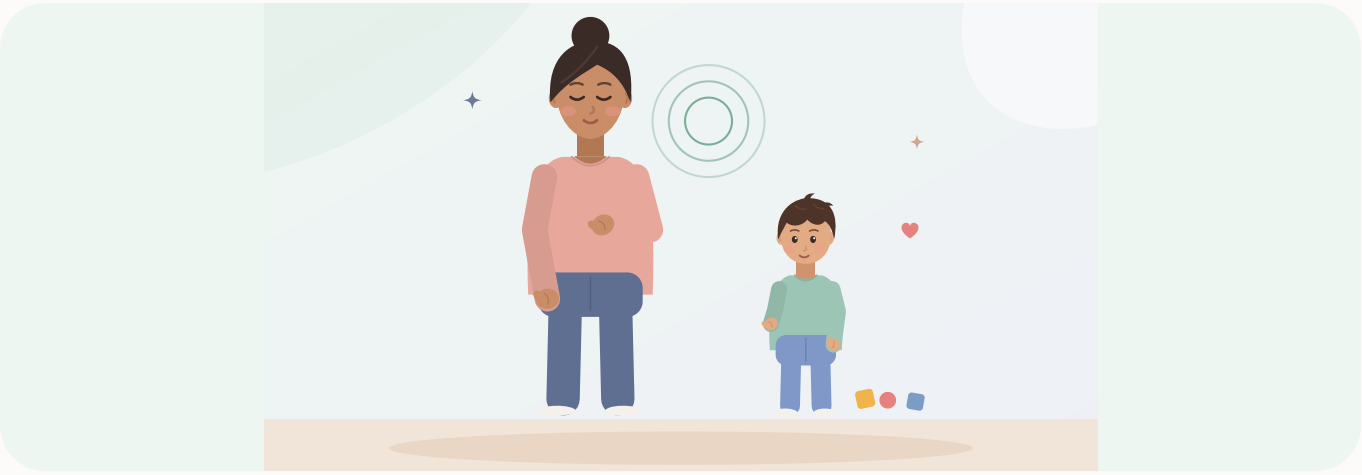


PARA TI

Plan de pausa antes de gritar

Gritar no te hace mala madre: casi siempre es cansancio y sobrecarga. Esta hoja te ayuda a notar tus señales, pausar a tiempo y reparar después.

Mis 3 momentos más difíciles

Momento	Qué lo hace difícil	Qué puedo preparar

El semáforo de mi cuerpo

Verde · tranquila: hablo con mi voz normal.

Amarillo · me tenso: mi señal es: _____ (mandíbula, calor, voz que sube...)

Rojo · pausa: inhalo contando 4, suelto contando 6 y digo: «Necesito un momento».

Frases para el momento

«Estoy muy enojada y necesito respirar. Ya vuelvo.»
«Voy a bajar la voz para poder escucharte.»
«Esto es difícil para las dos, vamos paso a paso.»
«Guarda los juguetes en la caja» (una sola instrucción, a su altura).

Cuando ya pasó: reparar

Espera a que ambos estén tranquilos. Tres pasos: **nombrar, disculparte sin culpar, decir qué harás distinto**.

«Antes subí la voz y eso no estuvo bien. No fue tu culpa: estaba muy cansada y me costó calmarme. Voy a intentar pausar primero. Te quiero mucho.»

Revisión de 5 minutos al final del día

- [ ] ¿Noté mi luz amarilla al menos una vez?
- [ ] ¿Hice una pausa, aunque fuera de pocos segundos?
- [ ] ¿Reparé si subí la voz?
- [ ] ¿Descansé o pedí apoyo en algo hoy?

Si gritas casi a diario, insultas o sientes que pierdes el control, pide apoyo. En Perú, la Línea 100 es gratuita y confidencial. Material orientativo elaborado por Yessica Soller; no reemplaza una evaluación profesional.