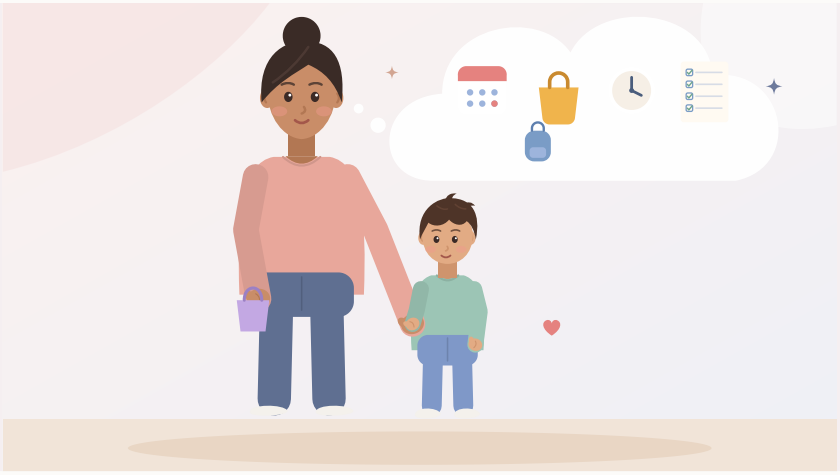


PARA TI Y TU FAMILIA

Mapa del reparto de la carga mental

Primero sacamos los pendientes de la cabeza; después los repartimos. Anota durante una semana todo lo que recuerdas, planeas o decides por tu familia.

Ejemplo: recordar la cita del pediatra, pedir el día libre y llevar el carnet de vacunas → **Yo**.

Pendiente invisible de la semana	¿Quién lo lleva hoy?

Verlo en papel ya alivia. Después, muéstraselo a quien vive contigo **sin reproche, como un dato**.

Yessica Soller · Psicóloga · C.Ps.P. 38716 yessicasoller.com · WhatsApp 956 389 974

Reparto áreas completas, no tareas sueltas

Quien se encarga de un área la **planea, la hace y la vigila**. Así nadie tiene que recordárselo.

Área	Responsable	Desde cuándo
Colegio (tareas, reuniones, útiles)		
Comidas de la semana (planear, comprar, cocinar)		
Salud y citas (pediatra, vacunas, medicinas)		
Ropa y compras del hogar		
Cumpleaños, regalos y familia		
Rutinas de la mañana y de dormir		
Otra: _____		

Frases para abrir la conversación

«Esto es lo que organizo cada semana. Quiero que lo repartamos.»
«No necesito que me ayudes: necesito que te encargues de esto de principio a fin.»
«Si lo haces a tu manera y se cumple, para mí está bien.»

Mi revisión de 10 minutos (una vez por semana)

- [ ] ¿Qué se cumplió sin que yo lo recordara?
- [ ] ¿Qué área necesita un ajuste?
- [ ] ¿Qué pendiente puedo soltar o dejar «suficientemente bien»?
- [ ] ¿Qué reconocimiento puedo darle a quien se encargó?

Si el cansancio dura semanas o ya no disfrutas casi nada, conversar con una psicóloga puede ayudarte. Material orientativo elaborado por Yessica Soller; no reemplaza una evaluación profesional.