

CUADERNO DE REFLEXIÓN

3 preguntas para *cerrar el día*

Cinco minutos antes de dormir para mirar lo que ha pasado hoy con tus hijos, entender qué te ha movido por dentro y elegir un pequeño gesto para mañana.

1

¿Qué momento de hoy me ha removido?

2

¿Qué necesitaba yo y qué necesitaba mi hijo?

3

¿Qué quiero guardar y qué quiero probar mañana?



Sara Tarrés

Psicóloga infantil y orientadora familiar · COPC 15709
mamapsicologainfantil.com

Cómo usar *este cuaderno*

Hay días que terminan con la sensación de haber ido a remolque: una discusión que se repite, una reacción que no te gustó, un rato bonito que pasó demasiado rápido. Este cuaderno sirve para darle a ese día un pequeño cierre, sin juzgarte y sin convertirlo en otra tarea.

- 1 Busca cinco minutos tranquilos**, cuando los niños ya duermen o justo antes de acostarte. Mejor en papel que en el móvil.
- 2 Piensa en una escena concreta**, con lugar y momento: «en la cena, cuando no quería comer». Lo general («hoy ha sido un desastre») cuesta más de mirar.
- 3 Responde con frases cortas**. No hace falta contestar las tres preguntas cada día; a veces basta con una.
- 4 Relee el final de la semana**. Con siete días escritos suelen aparecer patrones: a qué hora se complican las cosas, qué te desborda, qué os sienta bien.

Las respuestas son solo para ti y nadie las va a corregir. Sirven para entenderte un poco mejor y, desde ahí, responder a tus hijos desde un lugar más tranquilo.

Fecha: _____

1 ¿Qué momento de hoy me ha removido más?

Puede ser difícil o bonito. Dónde estabais, qué pasó, qué dijiste o hiciste tú.

2 ¿Qué necesitaba yo en ese momento, y qué necesitaba mi hijo?

Cansancio, prisa, sentirte escuchada o escuchado, un poco de espacio. Y en tu hijo: atención, ayuda para calmarse, un límite claro, que le entendieras.

3 ¿Qué quiero guardar de hoy, y qué pequeño gesto quiero probar mañana?

Un rato que valió la pena, aunque fuera corto. Y un gesto pequeño y posible: avisar antes de salir, bajar el tono, sentarme cinco minutos con él.

MI SEMANA

Siete días *en una página*

Si prefieres algo más breve, apunta aquí una palabra o una frase por día. Al final de la semana, relee las tres columnas.

	LO QUE ME REMOVIÓ	LO QUE NECESITÁBAMOS	LO QUE GUARDO / PRUEBO
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

AL FINAL DE LA SEMANA

Lo que te puede *enseñar* lo que has escrito

Al releer, fíjate en lo que se repite: una hora del día, una escena, una frase tuya, una necesidad que aparece casi siempre. Ahí suele estar lo que más vale la pena cuidar.

Fíjate también en lo que has guardado. Los ratos buenos se olvidan antes que los difíciles, y anotarlos ayuda a verlos cuando el cansancio lo tiñe todo.

Si lo que escribes pesa mucho o ves que la misma escena se repite semana tras semana sin que nada cambie, no tienes que resolverlo sola ni solo.

En la consulta online miramos juntos qué está pasando en tu casa y por dónde empezar: mamapsicologainfantil.com/consulta-online

Y cada semana escribo sobre crianza real en la newsletter y en el blog: mamapsicologainfantil.com/blog