

Pequeños
pasos cuando
todo pesa

Si estás usando esta hoja, probablemente no estés bien.

No tienes que hacerlo perfecto. No tienes que llenarla.

Marca solo lo que puedas. Incluso una cosa es suficiente.

¿Cómo funciona?

No se miden ganas, ni ánimo; solo acciones pequeñas y posibles.

- Cada acción = 1 punto, aunque no hay mínimos diarios.
- No hay fallos ni castigo.
- Cada día se usa una hoja, al día siguiente se guarda o se tira y se comienza una nueva.

No es una lista de hábitos ni de productividad, no te culpes si un día no la usas. Y, sobre todo, no compares entre días, porque cada uno es diferente.

Es una forma de reconocer lo poco que cuesta sobrevivir cuando todo pesa.

Una acción es suficiente. Aunque nadie más la vea.

Cama y cuerpo

- ☐ Abrir los ojos y quedarme
- ☐ Sentarme en la cama
- ☐ Poner los pies en el suelo
- ☐ Cambiarme de postura
- ☐ Taparme / destaparme para estar más cómodo/a
- ☐ Levantarme aunque vuelva a acostarme
- ☐ Hacer un estiramiento mínimo
- ☐ Apoyar la espalda en algo firme

Higiene

- ☐ Lavarme la cara
- ☐ Lavarme los dientes
- ☐ Ducharme
- ☐ Ponerme ropa limpia aunque sea pijama
- ☐ Peinarme un poco
- ☐ Usar desodorante
- ☐ Lavado rápido (manos/cara)

Alimentación

- ☐ Beber agua
- ☐ Beber algo caliente
- ☐ Comer cualquier cosa
- ☐ Comer algo frío/rápido
- ☐ Comer sin culpa
- ☐ Preparar algo muy simple
- ☐ Aceptar comida preparada
- ☐ Comer un poco aunque no tenga hambre



Espacio

- ☐ Abrir la ventana
- ☐ Cerrar la ventana
- ☐ Ventilar la habitación
- ☐ Recoger una cosa
- ☐ Tirar una bolsa de basura
- ☐ Cambiar sábanas (o solo moverlas)
- ☐ Encender una luz
- ☐ Apagar una luz



Contacto

- ☐ Leer un mensaje
- ☐ Responder con un emoji
- ☐ Decir “no puedo hablar ahora”
- ☐ Enviar un audio corto
- ☐ Llamar a alguien
- ☐ Pedir compañía
- ☐ Decir “no estoy bien” a alguien de confianza



Movimiento

- ☐ Salir de la habitación
- ☐ Ir al baño
- ☐ Salir al pasillo
- ☐ Asomarme a la puerta
- ☐ Salir a la calle
- ☐ Dar una vuelta a la manzana
- ☐ Sentarme al sol
- ☐ Volver a casa (también cuenta)



Mente

- ☐ Respirar profundo 3 veces
- ☐ Parar 1 minuto
- ☐ Llorar
- ☐ No luchar contra el pensamiento
- ☐ Escribir una frase
- ☐ Leer algo corto
- ☐ Escuchar música
- ☐ Estar en silencio



Autocuidado real

- ☐ Descansar sin hacer nada
- ☐ Cancelar un plan
- ☐ Decir “hoy no puedo”
- ☐ No exigirme
- ☐ No compararme
- ☐ Pedir ayuda
- ☐ Seguir aquí
- ☐ No hacerme daño



Nivel supervivencia (si nada más es posible)

- ☐ Mantenerme a salvo
- ☐ Pasar el día
- ☐ Seguir vivo/a



Si aparecen pensamientos de
hacerte daño, busca ayuda
profesional o llama al
024 | Atención 24/7 · España