RECURSO 05 · HISTORIA

Nombra lo que sientes

Deja de cargarlo sola. Empieza con una frase.

Durante años me callé lo que sentía para no molestar. Hoy entiendo que eso no era fortaleza, era miedo. Lo que me sirvió fue ponerlo en palabras. Empieza por una sola frase.

1 **Escribe una frase**
Me siento _____ cuando _____.

2 **¿Desde cuándo lo cargo?**
No hace falta contar toda la historia. Solo ubicar el momento.

3 **¿Qué haría distinto si no lo cargara sola?**

4 **¿Quién puede escucharme esta semana?**
Escribe un nombre y una hora para hablar.

No estás sola.

UNA NOTA IMPORTANTE

> AVISO
> *Este es un ejercicio de reflexión personal. No reemplaza el apoyo de un profesional de salud mental si lo necesitas.*