



MINIGUÍA DE **Cuidado emocional para Navidad**

yeyes
psicosex

Hola!

Llega la temporada navideña y, aunque vemos anuncios, comercios y redes sociales llenos de mensajes que hablan de lo bonito de estar en familia, del hogar, del cariño y de todo eso que *supuestamente* deberíamos sentir, poco se habla de la otra cara.

La Navidad no se vive igual para todo el mundo.
Para algunas personas es encuentro y pausa.
Para otras es ruido, exigencia, ausencia o cansancio.
Y para muchas, es una mezcla de todo eso a la vez.

En estas fechas también aparecen emociones que se apoderan, a veces un poco y a veces mucho, de nuestro cuerpo. Y sí, la Navidad también puede ser una época dura.

Por eso, esta guía no es para que estés bien a la fuerza.
No es para aprovechar el tiempo, ni para hacerlo todo perfecto, ni para encajar en ninguna expectativa.

Es una invitación a acompañarte durante diciembre y enero (y todos los días que te hagan falta) a bajar un poco el ritmo, a escuchar cómo estás realmente, a cuidar lo que duele y sostener lo que pesa.

Lo que encontrarás aquí son 10 pequeños gestos, ejercicios sencillos y mini consejos que a mí me han servido para sobrellevar estas fechas. Consejos que he tenido que aprender después de muuucho, y que ojalá te ayuden a pasar la Navidad de una forma un poquito más amable.

No sustituye a la terapia, pero puede ser un apoyo, un lugar donde parar y un recordatorio de que lo que sientes tiene sentido.

Hazla a tu ritmo.
Salta lo que no te apetezca.
Quédate con lo que te sirva.

Así que... allá vamos



01

Bajar las expectativas

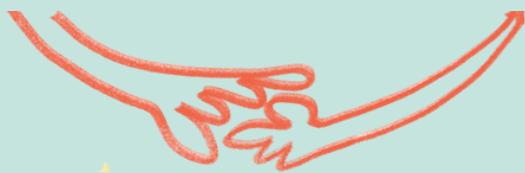


Sé que cuesta verlo, pero la Navidad no tiene que ser especial, ni perfecta, ni como en los anuncios. A veces cuanto más esperamos sentir algo, más frustración aparece.

Permitirte que sea "normal" y no sentir lo que "toca" no te hace rara.

Ejercicio:

Puedes escribir una expectativa con la que cargas estas fiestas y al lado anotar "*¿Qué pasaría si no la cumplo?*". Solo escribe, no tienes que volver a leerlo, sino sacarlo y que no te pese.

**02**

Parar y preguntarte cómo estás

En medio de prisas, planes y expectativas, a veces lo que falta es justo esto: parar un momento y preguntarte de verdad cómo estás. No es para analizarte, sino para escucharte sin juicio.

Muchas veces seguimos funcionando sin saber qué nos pasa, en piloto automático o como dormidos, y el cuerpo y las emociones se quedan sin espacio. Preguntarte cómo estás ya es una forma de cuidado.

Ejercicio:

Busca un momento tranquilo y responde por escrito o en voz baja a estas preguntas:

- ¿Cómo estoy hoy, de verdad?
- ¿Qué emoción está más presente ahora mismo?
- ¿Qué necesitaría un poco más de mí en este momento?

No tienes que hacer nada con la respuesta, solo escucharla.

03

Poner límites sin culpa



Decir que no también es cuidarte, aunque cueste, aunque incomode.

No tienes que estar en todos los planes ni en todas las conversaciones.

Un límite no es un ataque, es una forma de protegerte y tu bienestar no es negociable.

Ejercicio:

Elige una frase límite para estas fechas (por ejemplo: "Hoy me voy a ir antes"). Repítela mentalmente hasta que te suene tuya.

04

Escuchar a tu cuerpo



El cuerpo suele avisar antes que la cabeza, puedes notar cansancio, irritabilidad o ganas de estar sola. Esto son señales, no fallos, e ignorarlas solo suele empeorar las cosas. Escucharte es una forma de respeto a ti misma.

Ejercicio:

Tres veces al día pregúntate: "¿Qué necesito ahora mismo?"
Aunque sea algo pequeño.

Meditación:

- Siéntate cómoda.
- Inhalá lento por la nariz contando 4.
- Exhala por la boca contando 6.
- Repite 5 veces, llevando una mano al pecho.

**05**

No obligarse a estar bien

Estar bien no es una obligación. Es súper válido también estar triste, apagada o sensible, porque si intentas forzarte a sonreír, el malestar suele aumentar.

Ejercicio:

Completa esta frase sin pensar demasiado: "Hoy me permito sentir..."
Permitirte sentir ya es un descanso.

06

Dar espacio al duelo



Las ausencias pesan más en estas fechas y echar de menos no estropea la Navidad, al contrario, la humaniza. No hace falta "superar" nada, es suficiente con dejarle estar.

Ejercicios:

Escribe una carta (que no tienes que enviar) a quien echas de menos.
Di lo que no dices en voz alta.

Haz tu propio ritual si te sientes preparada (no fuerces): elige un gesto diario: encender una vela, escuchar esa canción que tanto le gustaba, mirar fotos, escribir...

07

Reducir la exposición a lo que te remueve

Compararte, discutir o sobreexponerte cansa.

No todo lo que te afecta merece tu energía.

Elegir qué ves y con quién estás también es autocuidado.

Alejarte un rato está bien.



Ejercicio:

Identifica una situación o persona que te drena.

Decide conscientemente cuánto tiempo quieres dedicarle (si es que quieres).

08

Crear un lugar seguro

A veces necesitamos sentir seguridad por dentro y la imaginación puede ayudarnos a regularnos. No es evadirnos y desconectar, es sostenernos.

Meditación:

- Cierra los ojos e imagina un lugar donde te sientas tranquila.
- Observa colores, sonidos y temperatura.
- Respira ahí durante unos instantes.

Este ejercicio es especialmente útil antes de reuniones familiares.

09

Salir de un momento de incómodad/malestar

A veces aparece la ansiedad o el malestar en una comida familiar o encuentro navideño y la mente se engancha a lo que se dice, a lo que se espera de ti o a lo que "deberías" estar haciendo.

En ese momento, intentar pensar distinto no suele ayudar. Lo que regula es volver al cuerpo de forma sutil.

Ejercicio

- 
- Coloca ambos pies bien apoyados en el suelo y presiónalos ligeramente contra el suelo durante 5 segundos.
 - Suelta.
 - Repite 3 veces.
 - Mientras lo haces, nombra mentalmente: "Estoy aquí. Ahora. Es suficiente."
 - Respira lento por la nariz y suelta el aire por la boca, sin exagerar.

Este gesto activa señales de seguridad en el sistema nervioso. No elimina la incomodidad, pero baja la intensidad lo suficiente para poder continuar.

Notas para lo que sientes



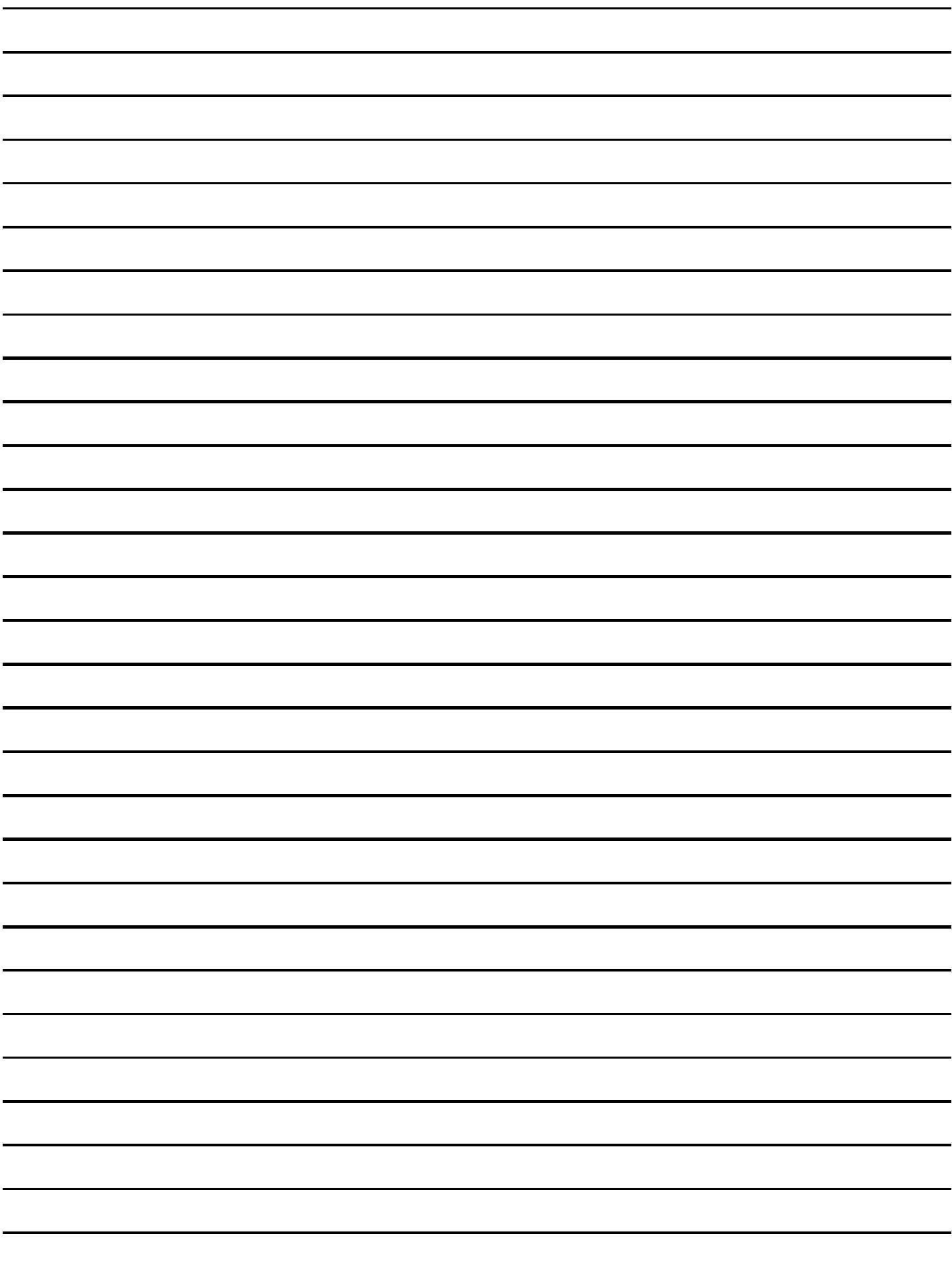
Te dejo aquí un espacio para soltar.

Escribe cualquier cosa que pase por tu cabeza sin juzgar, sin ordenar ni corregir. No hace falta que tenga sentido ni llegar a ninguna conclusión.

si no sabes qué poner, te doy una frase sencilla:

Hoy me siento...

Cuando termines puedes hacer cualquier cosa que te pida el cuerpo, quizás es cerrar la página con cuidado o quizás es romperla. Cualquier cosa estará bien.



www.yeyespsicosex.com

hola@yeyespsicosex.com

[@yeyes_psicosex](https://www.instagram.com/yeyes_psicosex)

614500224

