

3am · Tres Pasos Sin Tijeras

Para cuando el sueño no vuelve. No es un ejercicio. Es un acto de cuidado.

1 Dónde estás

No hace falta cambiar nada. Solo nombrar lo que ya está.

En tu cuerpo, ¿dónde sentís la ansiedad ahora?

¿Qué suena alrededor? (no catalogar, solo nombrar)

2 Quién te cuida

Puede ser real o inventado. Vivo o no. Humano o no. No hay respuesta equivocada.

¿Quién te cuida? (una persona, un recuerdo, vos de chico, una planta, lo que sea)

Describilo en 3 palabras:

No hace falta que esté al lado ahora. Solo que lo recuerdes un segundo. A veces alcanza con imaginártelo. A veces alcanza con acordarte de cómo te miraba. Lo demás se acomoda solo.

3 Qué necesita ese alguien de vos

El foco se da vuelta. No qué necesitás vos. Qué necesita ese alguien de vos.

Imaginá que ese alguien del paso 2 está frente a vos. Te mira a las 3am. Solo está. ¿Qué necesita de vos?

No importa si sale una palabra, una frase o un garabato. Lo que escribas es tuyo. Nadie lo va a leer. Solo vos.

Si te pasa más de 3 veces por semana, hablar con alguien ayuda. Te podemos acompañar → rdkterapia.com

Material orientativo, no es diagnóstico. Si estás en crisis, llamá a la línea de emergencias de tu país.

Tu mapa de las 3am

Después de 7 días, mirá lo que escribiste. Tu ansiedad tiene forma. Y la forma se puede ver.

Fecha	Intensidad (1-10)	Una palabra	¿Hice los pasos?	Una línea libre

Después de 7 días, mirá lo que escribiste. ¿Hay un día fijo? ¿Una hora? ¿Algo que se repite? Lo que aparezca es información, no juicio. Si querés, podés enseñárselo a alguien de confianza.

Si pasa algo de esto hoy, llamá a alguien

- Se te cruzó la idea de hacerte daño
 - Se te cruzó la idea de lastimar a alguien
 - Sentís que ya no podés más
- **Estas líneas atienden las 24 horas:** 024 (España) · 132 (México) · 106 (Colombia) · 911 (en cualquier país)

Si esto es parte de un patrón, hablarlo con alguien merece la pena. Te podemos acompañar → rdkterapia.com

Material orientativo, no es diagnóstico. Si estás en crisis, llamá a la línea de emergencias de tu país.