

Para cuando no puedes parar



Un cuaderno para salir del hiperfoco con suavidad.

(O para ayudar a otros a salir de forma amable).

Este cuaderno es para cuando no puedes parar.

No tienes que llenarlo.

Solo ábrelo y deja que te guie.

Nota para acompañantes:

Si lo compartes con alguien neurodivergente,

no necesitas explicarle,

solo ofrece el cuaderno en silencio, como un regalo.

Instrucciones de uso

Cómo preparar este cuaderno:

1. Puedes imprimirlo y guardarlo grapado o con un clip, para mantener juntas las hojas.
2. Si quieres, añade una pequeña libreta o pega un block de post-it en la página 4.
3. Déjalo cerca de donde más lo uses (lugar de trabajo o donde suelen tener hiperfocos).
4. No tienes que hacer nada más, abrirlo ya cuenta.



Si eres neurodivergente:

Este cuaderno no está hecho para que lo busques, sino para que te encuentre cuando más lo necesitas.

No hace falta que lo completes.

Solo ábrelo y deja que algo te interrumpa con cariño.



Si acompañas a alguien neurodivergente:

Cuando lleve más de 2 horas sin parar (ni beber, ni moverse, ni mirar alrededor):

Ofrécele este cuaderno sin juicio.

No le digas que se detenga. Solo di:

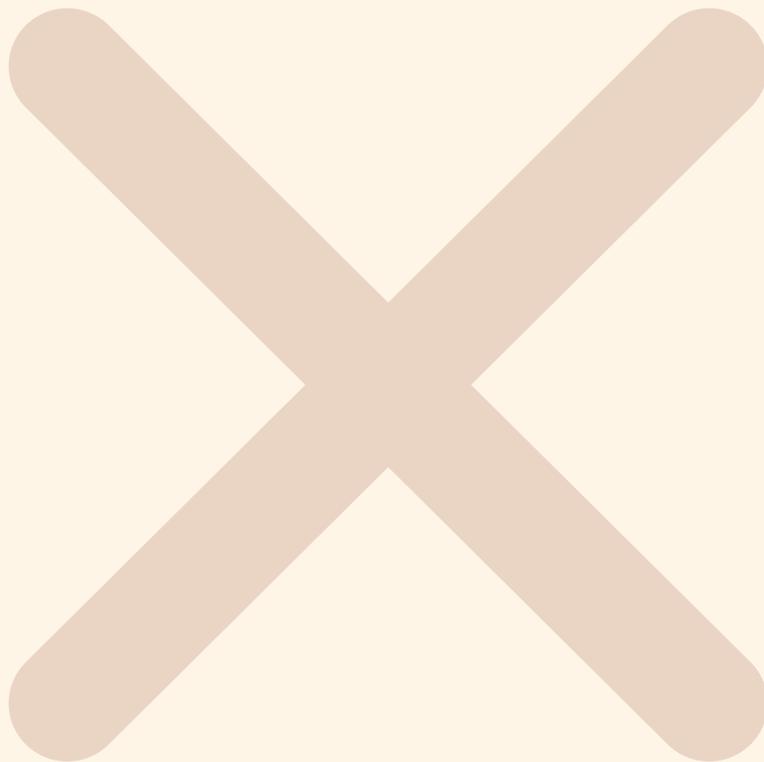
"¿Te apetece echarle un ojo a esto antes de seguir?"



Puedes escribir aquí las cosas pendientes

También puedes anotar donde te quedaste o cómo te gustaría seguir cuando lo retomes.

Pega aquí tu libreta o post-it para escribir cuando lo necesites

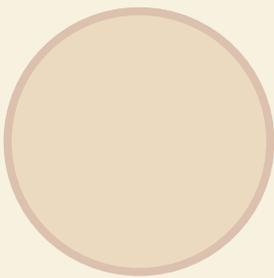


Pega aquí tu libreta o post-it para escribir cuando lo necesites

Deja que esta página guarde las ideas por tí, seguirán aquí para ti cuando quieras retomarlo.

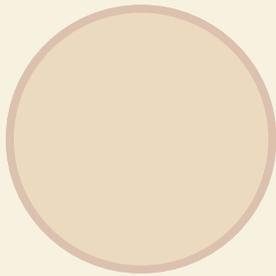
Un momento para pausar

Solo nota cómo entra y sale el aire al respirar



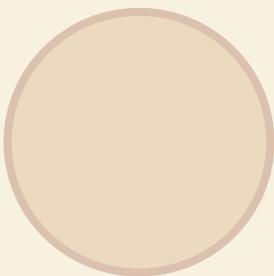
Respira una vez

Otra vez, un poquito más lento



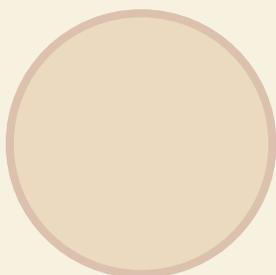
Ahora otra vez, un poquito más lento

Si quieres, prueba a contar hasta 4 al tomar aire y
otra vez hasta 4 al soltarlo



¿Cómo se siente tu pecho al respirar?

Una última vez. ¿Notas cómo se mueve tu pecho?



Puedes repetir si te apetece, o seguir
a la próxima página

**¿Puedes probar a repetir
este trazo?**



No tiene que ser bonito, solo deja que tu mano lo copie.

**Lo que haces puede esperar.
Tú cuerpo necesita
que lo cuides.**



Veamos cómo está tu cuerpo

¿Qué sientes?

Puedes tomarte tiempo en cada punto para sentir tu cuerpo, antes de pasar al siguiente.

- ¿Tienes sed?
- ¿Sientes hambre?
- ¿Necesitas ir al baño?
- ¿Sientes tensión muscular en alguna parte de tu cuerpo?
- ¿Notas alguna molestia o dolor?
- ¿Te molestan los ojos o ves borroso?
- ¿Sientes mareo o tu pensamiento se siente lento?

Ahora, ya sabemos lo que el cuerpo necesita.

Puedes tomarte un momento para cuidar de ti, este cuaderno seguirá aquí cuando termines.

**Puedes volver cuando
quieras, yo estaré aquí para
acompañarte**



**Si hoy puedes algo más... te espero al otro lado
www.proyectovira.com/c2
(No necesitas ir ahora, seguirá allí cuando decidas entrar)**

Recursos y apoyo

Creado con cariño desde Proyecto VIRA®
para acompañarte en tu camino.

Si quieres, aquí puedes encontrar más recursos:



@proyectoVIRA

Si quieres puedes apoyar este proyecto:

www.ko-fi.com/proyectovira

Si este cuaderno te sostuvo, puedes apoyarnos en ko-fi o
siguiéndonos en redes.

Solo si quieres.

