



**“Cómo dejar de ser la
fuerte... sin sentirte
débil”**



PARTE 1: RECONOCER EL CANSANCIO QUE CARGAS

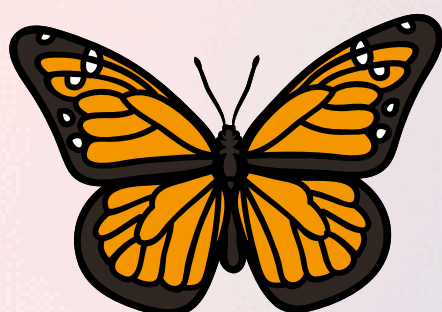
 **Reflexión: ¿Qué te enseñaron sobre ser fuerte?**

¿A quién cuidas tú siempre?
¿Quién te cuida a ti?

¿Qué pasa dentro de ti cuando intentas pedir ayuda?

✨ "Ser fuerte todo el tiempo no es valentía.

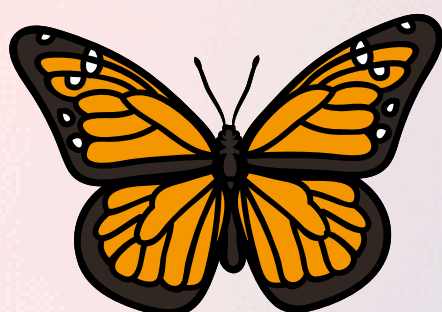
A veces es miedo disfrazado de coraje."



🧩 **PARTE 2: LOS SÍNTOMAS DE LA FUERZA QUE LASTIMA**

- ☐ Dolor físico recurrente (espalda, cuello, insomnio)
- ☐ Dificultad para decir “no”
- ☐ Culpa al poner límites
- ☐ Sensación constante de “estar al borde”
- ☐ Llanto oculto o bloqueado
- ☐ Autoexigencia excesiva

¿Cuáles de estos síntomas reconoces en ti?

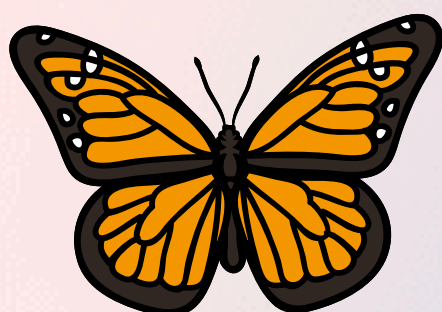




PARTE 3: EJERCICIO “BAJAR LA ARMADURA”

1. Toma una hoja.
2. Escribe lo que más te pesa cargar sola.
3. Nombra 1 persona confiable a quien podrías pedir ayuda, aunque sea con algo pequeño.
4. Respira profundo y repite:

“Ser vulnerable no me quita valor. Me conecta con mi verdad.”





PARTE 4: CREENCIAS QUE NECESITAS SOLTAR

“Si yo no lo hago, nadie lo hará”

“Pedir ayuda es ser débil”

“Si descanso, decepciono”



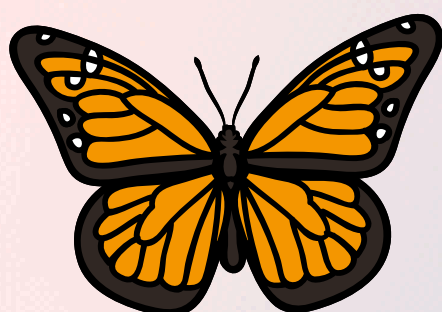
Tú mereces sostén, cuidado y descanso también.



No naciste para cargarlo todo sola.



Recibir también es un acto de amor propio.



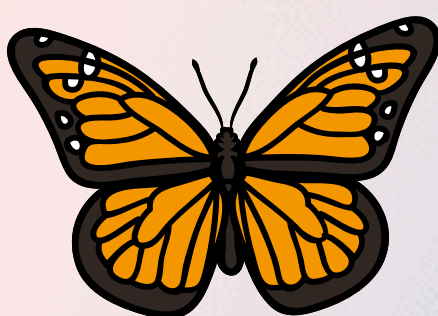


PARTE 5: PREGUNTAS PODEROSAS

- ¿Qué parte de mí aún cree que debo poder con todo?
- ¿A quién le estoy demostrando que puedo... y por qué?
- ¿Qué pasaría si me permito no estar bien por un momento?



Haz espacio para sentir.
No para resistir.



PARTE 6: EL PRIMER PASO

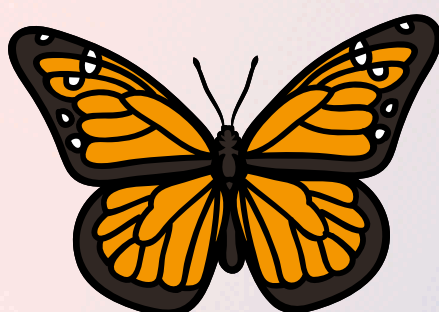
El primer paso es dejar la necesidad de ser fuerte todo el tiempo.

Es dejar de ser la única que lo es.

- ◆ Empieza pidiendo algo pequeño.

- ◆ Habla con alguien que te escuche, de verdad.

- ◆ Haz una pausa. Respira. El mundo no se va a caer si te detienes un momento.



 **EXTRA: MINI
MEDITACIÓN GUIADA**

Cierra los ojos. Respira 3 veces profundo.

En cada exhalación, imagina que sueltas:

el control, la culpa, la exigencia.

Y repite en silencio:

“Hoy me permito no ser la fuerte.

Hoy me doy permiso de sentir.

Hoy me cuido, yo también.”

