

Mi día imposible

Para los días en que nada alcanza. Aquí sólo cabe lo esencial.

Hoy no toca hacerlo todo. Toca sostener el día.
Si al terminar el día tu hijo/a está cuidado y tú estás entera, el día fue suficiente.

EL MÍNIMO DE HOY

sólo 3

☐

1.

☐

2.

☐

3.

HOY SUELTO SIN CULPA

Escribe lo que hoy NO vas a hacer. Nadie se va a caer por esto.

ALGUIEN QUE PUEDE AYUDAR

un nombre, aunque sea difícil pedirlo

UNA COSA PARA MÍ

cinco minutos también valen

Si hoy sólo hiciste una de estas cosas, fue suficiente.
Este día no mide tu valor como mamá. Sólo mide que sosteniste.