



PARA CUIDARME TENGO QUE TENER  
UN TIEMPO EXCLUSIVAMENTE PARA MÍ,  
EN EL QUE NO ENTREN LAS PREOCUPACIONES,  
LAS DEMANDAS, LAS URGENCIAS.

ESE TIEMPO, AL MENOS, DEBE SER

- ✓ CADA DÍA UN RATO
- ✓ CADA SEMANA UNAS HORAS
- ✓ CADA MES ALGÚN DÍA

Y TENGO QUE CONTAR CON ALGUIEN QUE  
SE HAGA CARGO DE PROTEGERME EN ESE TIEMPO.  
DE HACERSE CARGO. Y SI NO LO TENGO ES URGENTE  
QUE LO ENCUENTRE. NO HAY EXCUSAS.  
PAREJA, FAMILIA, AMIGOS, INSTITUCIONES,  
PERSONAL PAGADO.