



KIT DE APOYO
EMOCIONAL

CARIÑO DIGITAL

Un Workbook práctico y amoroso para acompañarte en tus primeros pasos emocionales durante el proceso de separación.

Aviso:

Este kit es un recurso de acompañamiento y no sustituye el consejo profesional médico, legal o psicológico. Si necesitas ayuda especializada, contacta con nosotras

CREADO CON AMOR POR
VALORY.ES



Hola, soy Nieves Aparicio,
Directora de este proyecto... pero antes que eso, soy madre,
y también una mujer que se divorció.

Sé lo que se siente. El miedo, el cansancio, la culpa, las dudas.
Estás tomando decisiones que duelen, que agotan... pero también
decisiones que te van a abrir una nueva etapa de vida.

Este **Cariño Digital** nace de ahí. De lo que yo necesité y no encontré.
De lo que me habría encantado recibir el primer día que todo cambió.
Aquí encontrarás espacio para soltar, y pequeños ejercicios para

reconectar contigo.

No estás sola.

Estamos contigo.

Con todo mi cariño,

Nieves Aparicio

CÓMO UTILIZAR ESTE KIT PARA CUIDARTE CON INTENCIÓN

Este kit está pensado para acompañarte en tus primeros pasos emocionales durante el proceso de separación o divorcio.

No tienes que hacerlo todo en un día.

No hay una forma correcta ni una meta final.

Esto no es un deber más, es un regalo para ti.

Te explico cómo puedes usarlo

GUÍA PASO A PASO

¿Cada cuánto usarlo?

- Puedes usarlo a diario o cuando lo necesites.
- Incluso puedes imprimir varias veces las hojas que más te ayuden (como el diario o el check-in emocional).

💛 Consejo final:

Este kit no sustituye una terapia ni un acompañamiento profesional completo. Pero sí puede ser tu punto de partida para reconectar contigo misma, y no sentirte sola.

GUÍA PASO A PASO

1

Empieza cada día con una afirmación. Elige una frase del apartado AFIRMACIONES. Léela en voz alta, respira profundo y siéntela como un mantra.

2

Escribe en tu Diario Exprés.

3

Dedica 5 minutos al día para contestar las 3 preguntas clave. Es tu espacio privado para soltar emociones.

4

Usa la hoja de Check-in Emocional para reconocer cómo te sientes. Ponle nombre a lo que vives y observa sin culpa.

5

**Lee la Carta de la Madrina.
Cuando sientas que flaqueas, vuelve a ella. Es un abrazo simbólico de otra mujer que ya vivió lo que tú estás viviendo.**

1 AFIRMACIONES

01
Estoy haciendo lo mejor que puedo, y eso es suficiente por hoy.

02
No estoy rota, estoy en proceso de reconstrucción.

03
Merezco tener paz, incluso en medio del caos.

04
Mis emociones son válidas, incluso cuando no las entiendo.

05
Soy madre, mujer y persona. Todas mis versiones importan.

06
Tengo derecho a parar, llorar, respirar y volver a empezar.

07
Hoy me abrazo con paciencia y con amor.

2

DIARIO EXPRESS

Este diario es tu espacio.

Un refugio breve pero poderoso donde podrás volcar, día a día, lo que sientes, lo que piensas, lo que vas entendiendo.

No necesitas grandes textos, ni frases perfectas.

Solo honestidad y constancia.

¿Cómo usar este Diario Express?

- Puedes imprimir estas páginas y escribir directamente en ellas.
- O puedes usar tu propio cuaderno, libreta o app de notas.
- Hazlo donde más cómoda te sientas. Lo importante es escribir.

Cada página incluye una pequeña guía para ayudarte a reflexionar y soltar lo que necesitas.

No lo hagas perfecto. Hazlo tuyo.



DIARIO EXPRESS

Mi momento

¿Qué siento en este momento?

(Empieza por lo primero que te venga. No lo filtres)

¿Qué necesito hoy?

(Puede ser algo físico, emocional o simplemente un deseo)

Algo que quiero soltar...

(Una emoción, una preocupación, un pensamiento que no me ayuda)

[illegible]

DIARIO EXPRESS

Hoy agradezco...

(Algo pequeño o grande. Algo que sigue, o algo que ya pasó)

Hoy me doy permiso para...

(Descansar, llorar, reír, pedir ayuda, decir que NO...)

Una frase que hoy quiero recordarme a mí misma:

(Puedes inventarla o repetir alguna que te inspire)



CHECK LIST

Usa la siguiente hoja para detenerte un momento y escuchar cómo estás.
Ponle nombre a lo que sientes. No lo analices. No lo juzgues.
Solo observa. Reconócelo. Abrázalo.

A veces no es fácil saber qué sentimos. Por eso, aquí puedes escribir sin filtros.
Lo importante no es que sea bonito, sino que sea verdad.

● Instrucciones:

Dedica unos minutos cada día o cuando lo necesites.
Escribe con honestidad. Aunque solo sea una palabra.
No te corrijas. No te exijas.
Esta hoja es solo para ti.

CHECK LIST

¿CÓMO ESTÁS HOY?

- ☐ Triste
- ☐ Ansiosa
- ☐ Cansada
- ☐ En Paz
- ☐ Enfadada
- ☐ Agradecida
- ☐ Con Miedo
- ☐ Con Esperanza

¿QUÉ NECESITAS HOY?

- ☐ Escucharme
- ☐ Llorar
- ☐ Reir
- ☐ Dormir bien
- ☐ No hacer NADA
- ☐ Pedir Ayuda
- ☐ Sentirme Acompañada
- ☐ Decir lo que pienso

HOY ESTÁS CON...

- ☐ Dolor de cabeza
- ☐ Tensión en cuello u hombros
- ☐ A tope de ganas
- ☐ Estómago revuelto
- ☐ Cansancio físico
- ☐ Energía equilibrada
- ☐ Positiva

HOY NECESITAS

- ☐ Moverme un poco
- ☐ Dormir más
- ☐ Comer algo rico
- ☐ Estar en silencio
- ☐ Un baño relajante
- ☐ Un abrazo
- ☐ Llorar



||

CARTA DE TU MADRINA

||

CÓMO USAR LA CARTA

Esta carta ha sido escrita por una mujer que pasó por este proceso. Quiere compartir contigo su experiencia, sus aprendizajes y su cariño. Léela cuando sientas que no puedes más. Déjala ser un recordatorio de que esto también pasará, y que no estás sola.



CARTA DE TU MADRINA

Carta ganadora del concurso “Carta de tu Madrina”
escrita por: **Laia Rosuero Mulé**

VUELA ALTO, VALIENTE

Hola, mujer valiente.

Si estás leyendo esto, es probable que estés en medio de un torbellino. Que sientas miedo, dudas, culpa, y quizás también un poco de esperanza, aunque ahora te cueste reconocerla.

Estás atravesando un momento difícil, lo sé. Separarse no es solo firmar papeles: es cerrar un capítulo cargado de historia, expectativas, miedos y renunciaciones.

Sé que te estás preguntando si haces bien. Si vas a poder con todo. Si serás suficiente. Y quiero que sepas algo, desde ya: **SÍ, vas a poder.** Aunque ahora mismo te tiemble todo por dentro, aunque te sientas rota, aunque no tengas todas las respuestas.

Puede que hayas intentado salvar esa relación más veces de las que puedes contar. Que hayas dejado de escucharte para evitar discusiones. Que hayas sentido que soñar, estudiar, crecer o simplemente descansar, era demasiado pedir. Que hayas tenido que justificarte por querer ser más que lo que te permitían ser.

Y aún así, aquí estás. Dando un paso que requiere una fuerza inmensa: elegirte, ponerte por delante. Apostar por una vida más libre, más sana, más tuya.



CARTA DE TU MADRINA

Tal vez no te sientas valiente, pero lo eres.

Lo eres por cada vez que te has secado las lágrimas sin que nadie lo supiera. Por cada noche que te has preguntado si podrías con todo. Por cada gesto de amor propio que has hecho, incluso en medio del dolor.

Separarse no es fracasar. Separarse es sostenerse cuando todo te empuja a rendirte. Es reconstruirse. Es dejar de sobrevivir para empezar a vivir.

Este tiempo te has estado cosiendo tus alas para cuando llegara el momento, y el momento ha llegado.

Así que coge tus alas y... **¡VUELA ALTO, VALIENTE!**

No estás sola, no eres la única, y no estás loca. Estás despertando. Y aunque el camino sea duro, un día vas a mirar atrás y vas a sentir orgullo. No porque no doliera, sino porque lo hiciste aun doliendo.

Te abrazo desde aquí, con respeto, con admiración y con toda la sororidad del mundo.
Estamos contigo.

NOTA:

Tómate un momento para respirar profundo.
¿Qué parte de esta carta te ha resonado más?
Escríbela en tu diario."

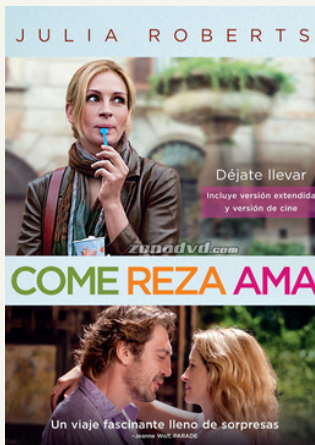
RECURSOS RECOMENDADOS



LIBRO: "ÁMATE A TI MISMO"

Un clásico del crecimiento personal. Nos enseña a reconocer el poder de nuestras palabras, pensamientos y creencias, y cómo pueden transformar nuestra vida. Una invitación al amor propio, sanar nuestras heridas emocionales y abrirnos a una vida más plena y libre de culpa.

AMAZON Y CASA DEL LIBRO



PELÍCULA: "COME, REZA, AMA"

Come, Reza, Ama es una historia inspiradora basada en las memorias de Elizabeth Gilbert. Después de un doloroso divorcio, Liz se siente perdida y decide embarcarse en un viaje de un año para reencontrarse, aprendiendo a disfrutar de la vida, sanar su corazón y reconectar con su esencia.

NETFLIX Y PRIME VIDEO



PODCAST: MARIAN ROJAS ESTAPÉ

EPISODIO:

GESTIONA TUS EMOCIONES Y NO DEJES QUE TE CONTROLEN

Marian nos ayuda a entender cómo nuestras emociones afectan nuestra vida diaria, aprender a gestionarlas mejor y cómo evitar que el miedo o la tristeza nos paralicen.

SPOTIFY Y APPLE PODCAST

GRACIAS!!

Gracias por permitirme acompañarte
en este momento tan importante de tu vida.
Este **Cariño Digital** ha sido creado con amor, con la esperanza de que te
ayude a encontrar pequeños espacios de calma y fuerza en medio del
proceso.

Recuerda:
Este kit es un recurso de acompañamiento y no sustituye el consejo profesional
médico, legal o psicológico. Si necesitas ayuda especializada, contacta con nosotras
Este es solo un primer paso.
Si necesitas más apoyo, estamos aquí para ti.

✉ Email: hola@valory.es
■ Instagram: [@valorymujeres](https://www.instagram.com/valorymujeres)
💬 WhatsApp: +34 644 037 070

WWW.VALORY.ES

