

# Crear sin agotarte

Mi calendario real de contenido alineado

*Miniasset basado en planificación real de contenido. No optimizado para viralidad, sino para sostener humanidad.*

## **Por qué lo hice así**

Crear puede ser liberador, pero también agotador si no está alineado contigo.

Este calendario no fue hecho por un equipo de marketing. Lo hice yo, desde mi situación real como padre, creador y sobreviviente.

No fue perfecto. Pero fue real. Por eso lo comparto.

# **Cómo diseñé mi calendario real**

Estructura práctica de un calendario emocionalmente sostenible:

1. Máximo 1 pieza por día.
2. Temas que me importan de verdad (no por algoritmo).
3. Plataformas accesibles para mí.
4. Días de descanso reales.

Crear contenido no es solo producir. Es sostener tu energía emocional mientras compartes.

# Ejemplo real de mi calendario PATH

Monday - 2025-05-20 | PATH - ¿Por qué lo creé? (Video corto introductorio) -> YouTube Short

Tuesday - 2025-05-21 | Lo que el sistema no ve: salud infantil y vivienda (Blog post) -> Blog (Substack or Medium)

Wednesday - 2025-05-22 | Diario de un padre protector - Día 1 (TikTok con voz en off) -> TikTok

Thursday - 2025-05-23 | Cómo empezar a crear tu propio sistema (Mini video tutorial) -> YouTube Short

Friday - 2025-05-24 | Lectura en voz alta PATH MANGA - Fragmento 1 (YouTube) -> YouTube Video

Saturday - 2025-05-25 | Cómo sobrevivir emocionalmente al no tener respuestas (Reflexión blog) -> Blog

Sunday - 2025-05-26 | Mensaje visual: Aún estás en juego (post con imagen) -> TikTok + Instagram

## **Tu ritmo también vale**

Este calendario es una referencia. No una obligación.

Adáptalo a tu ritmo. Y si quieres crear el tuyo:

[[IDEAS\\_TO\\_IMPACT\\_SYSTEM.pdf](#)]

Puedes apoyar o compartir si te sirve:

<https://paypal.me/anazco198421>

Gracias por crear sin agotarte.