

CHECKLIST DE LAS PRIMERAS

24 HORAS

Qué hacer (y qué NO hacer) después
de descubrir una infidelidad

Si estás leyendo esto a las 3 de la mañana con el corazón roto y las manos temblando... respira. No estás loca. No estás exagerando. Y lo que hagas en las próximas horas importa más de lo que crees.

✗ 5 COSAS PARA NO HACER

- ✗ **No revises su teléfono a escondidas.** Cada vez que lo haces, le dices a tu cerebro que necesitas vigilar para sobrevivir. El alivio dura 10 minutos. La ansiedad, semanas.
- ✗ **No cuentes los detalles a todo el mundo.** Elige a UNA persona de confianza. Más voces crean más confusión y después no puedes borrar lo que dijiste.
- ✗ **No tomes decisiones permanentes esta semana.** No firmes nada, no te mudes, no pubiques nada. El dolor no es buen consejero.
- ✗ **No aceptes un "lo siento" como cierre.** Un perdón sin plan de acción es solo palabras. Necesitas hechos, no promesas.
- ✗ **No uses el sexo para reconectar.** En estado de trauma, el sexo genera más confusión emocional, no intimidad real.

✓ 5 COSAS PARA SÍ HACER

- ✓ **Duerme.** Tu cuerpo está en modo supervivencia. Tila, melatonina, lo que necesites. Sin descanso, todo empeora.
- ✓ **Come algo cada 4 horas.** Aunque no tengas hambre. Tu cerebro necesita combustible para pensar con claridad.

- ✓ **Escríbelo TODO en un cuaderno privado.** Sacar los pensamientos de tu cabeza reduce su intensidad. No lo pubiques. Escríbelo.
- ✓ **Pon un límite de tiempo al tema: 30 min/día.** Fuera de esos minutos, tu mente necesita descanso. No es negar. Es dosificar.
- ✓ **Busca UN profesional si puedes.** Un terapeuta, un orientador. No Google a las 3 de la mañana. Una persona real.

Recuerda: Las primeras 24 horas no definen tu relación. Definen cómo cuidas de TI misma. Hoy no necesitas decidir nada. Solo necesitas sobrevivir con dignidad.

Contenido educativo. No sustituye terapia profesional.