

NIUNAMASHIJADEP

KIT DE EMERGENCIA

EL PROTOCOLO DE LAS PRIMERAS 72 HORAS

TE HAN PUESTO LOS CUERNOS.
AHORA NO LA CAGUES TÚ.

Qué hacer, qué no hacer y qué responder
en las 72 horas que lo deciden todo.

PRIMERAS 72 H

CONTROLA EL CAOS

MENSAJES

QUÉ NO ENVIAR

02:00

CUANDO NO PARAS

GRATIS · DIGITAL · NIUNAMASHIJADEP.SHOP

ESTO NO ES UN EBOOK BONITO.

Es el protocolo de las primeras 72 horas: lo que tienes que hacer y, sobre todo, lo que **NO** tienes que hacer desde el minuto en que te has enterado.

Te han puesto los cuernos. Punto. Eso ya ha pasado y no lo puedes cambiar. Lo único que puedes cambiar es lo que hagas en las próximas 72 horas, porque es exactamente ahí donde la mayoría de hombres se hunden solos: mensajes a las tres de la mañana, súplicas, capturas, llamadas a su amiga, promesas raras, borracheras y escenas que luego recuerdan con vergüenza durante años.

Este kit es gratis y se lee en diez minutos, pero es denso de aplicar. No te va a decir que eres un guerrero. Te va a decir que ahora mismo estás en shock y que en shock se toman decisiones de mierda. Así que vamos a quitarte las decisiones de encima y dejarte solo órdenes claras.

CÓMO SE USA ESTE KIT

1. Léelo entero una vez. Diez minutos.
2. Aplica el bloque de las primeras 24 horas HOY, no mañana.
3. Cuando te venga el impulso de escribirle, abre el PROTOCOLO 02:00.
4. Guárdalo en el móvil. Lo vas a abrir varias veces esta semana.

“

**NO ESTÁS ROTO. ESTÁS EN SHOCK.
NO ES LO MISMO.**

MANTRA

LO QUE NO SE DECIDE HOY, NO SE PIERDE.

Repítelo en voz alta. Sirve más de lo que parece.

LAS 5 REGLAS DE ESTAS 72 HORAS.

Si solo te llevas una página de todo el kit, que sea esta. Léela. Asimíla. Cúmplela sin excepciones.

01 CONTACTO CERO OPERATIVO.

No escribes, no llamas, no mandas notas de voz, no preguntas por ella. No la estás castigando: te estás protegiendo de ti mismo mientras no controlas lo que dices.

02 CERO INVESTIGACIÓN.

No revisas su móvil, no stalkeas perfiles, no reconstruyes la cronología. Cada dato nuevo es un chute de dolor que no cambia nada.

03 NADA IRREVERSIBLE.

Nada de mensajes a su familia, capturas, publicaciones ni escenas. Y no decides hoy el resto de tu vida.

04 CUERPO PRIMERO.

Agua, comida, ducha, sol, movimiento. Tu cabeza no se va a arreglar mientras tu cuerpo esté hecho polvo.

05 UNA PERSONA, NO DIEZ.

Eliges a UN amigo de confianza para hablar. Contarlo veinte veces no te cura: te reabre la herida veinte veces.

LO QUE NO VAS A HACER NUNCA

Nada de acoso, amenazas, seguimientos ni difundir nada de nadie.

Nada de venganza. Nada de meter a terceros.

Si te pasa por la cabeza hacerte daño: 024 (atención a la conducta suicida, gratis, 24 h) o 112.

MANTRA

CONTACTO CERO NO ES CASTIGO. ES ARMADURA.

Repítelo en voz alta. Sirve más de lo que parece.

PRIMERAS 24 HORAS: NO LA CAGUES.

Objetivo de hoy: sobrevivir sin hacer nada de lo que te arrepientas mañana. No estamos arreglando la relación. Estamos frenando el incendio.

CHECKLIST DÍA 1

- ☐ Bebe medio litro de agua ahora. En serio, ahora.
- ☐ Come algo con proteína aunque no tengas hambre.
- ☐ Silencia sus chats y sus redes. No bloquee por rabia: silencia por cordura.
- ☐ Saca la conversación del móvil: si hay que hablar, se habla en persona y con la cabeza fría.
- ☐ Escribe en el móvil, sin enviarlo, todo lo que le quieres decir. Es tu descarga, no su mensaje.
- ☐ Sal a caminar 30 minutos sin música triste y sin el teléfono en la mano.
- ☐ Ducha, ropa limpia, cama hecha. Recuperas control por lo pequeño.
- ☐ Avisa a UN amigo: «me ha pasado esto, no quiero consejos, quiero que estés ahí».
- ☐ Deja el alcohol fuera estas 72 horas. Es gasolina en un incendio.
- ☐ Duerme aunque sea mal. Si no duermes, tumbate igual y respira lento.

Si te pregunta qué te pasa, si quieres hablar, si necesitas explicaciones: hoy no. Hoy no estás en condiciones de negociar nada porque estás en el pico de dolor, y cualquier acuerdo que tomes hoy va a estar contaminado.

“

**EL PROBLEMA NO ES LO QUE TE HA PASADO.
EL PROBLEMA ES LO QUE HAGAS AHORA.**

MANTRA

PRIMERO EL CUERPO. DESPUÉS LA CABEZA.

Repítelo en voz alta. Sirve más de lo que parece.

HORAS 24-48: RECUPERAR EL MANDO.

Ya no estás en el impacto: estás en el temblor. Aquí es donde aparece el impulso de arreglarlo todo con un mensaje larguísimo. Ese mensaje es una trampa.

01 ORDEN FÍSICO.

Entrena 30 minutos. Da igual cómo: pesas, correr, flexiones en casa. La ansiedad se quema, no se piensa.

02 UNA HORA, NO TODO EL DÍA.

Elige un rato concreto para pensar en el tema. Fuera de ese rato lo aparcas: «a las nueve pienso en esto».

03 NO NEGOCIES EN CALIENTE.

Si insiste en hablar: «necesito unos días para pensar, hablamos el X». Frase corta, sin explicaciones.

04 REORDENA LO PRÁCTICO.

Dinero, llaves, casa, coche, papeles. Lo aburrido te devuelve suelo bajo los pies.

05 CERO PÚBLICO.

Ni redes, ni indirectas, ni estados. Lo que publicas hoy lo pagas seis meses.

SI TE ESCRIBE ELLA

No respondas al momento. Deja pasar mínimo una hora.

Responde a los hechos, no al drama.

Nunca respondas llorando, borracho o a las tres de la mañana.

MANTRA

MENOS TEXTO. MÁS POSICIÓN.

Repítelo en voz alta. Sirve más de lo que parece.

HORAS 48-72: DECIDIR SIN MENDIGAR.

Aquí empieza la parte que casi nadie te cuenta: no tienes que decidir si vuelves o no. Tienes que decidir desde dónde vas a decidir. Y hoy no es desde el suelo.

- Escribe en un papel dos listas: lo que NO estás dispuesto a aceptar nunca más y lo que necesitarías ver para volver a confiar. Pensando en ti, no en ella.
- Ponte una fecha límite para no hablar del tema: mínimo siete días desde hoy.
- Define tu semana: tres entrenos, dos planes con gente, un día de descanso real.
- Deja de buscar explicaciones. Ninguna explicación te va a devolver la tranquilidad que quieres.
- Acepta esto: puedes seguir queriéndola y aun así no aceptar lo que ha hecho. Las dos cosas caben.

“

**NO SE TRATA DE SI VUELVES O NO.
SE TRATA DE QUE NO VUELVAS DE RODILLAS.**

MANTRA

NI UNA MÁS POR DEBAJO DE TU LÍMITE.

Repítelo en voz alta. Sirve más de lo que parece.

LOS 10 MENSAJES QUE NO DEBES ENVIAR.

Cada uno de estos mensajes te quita poder y te quita respeto. Los reconoces porque los has escrito o has estado a punto de escribirlos.

- 01 «Necesito entenderlo, solo dime la verdad.»
- 02 «Dime que ha significado algo para que al menos tenga sentido.»
- 03 «Puedo cambiar lo que quieras.»
- 04 «Si vuelves te prometo que...»
- 05 «Solo dime si le quieres a él.»
- 06 «Mira todo lo que he hecho por ti.»
- 07 «Qué tiene él que no tenga yo.»
- 08 «Me estás destrozando la vida.»
- 09 «Ya no me importa nada.»
- 10 Cualquier mensaje escrito entre las 00:00 y las 06:00.

Regla simple: si el mensaje busca una reacción en ella, no lo mandes. Si el mensaje resuelve algo concreto (logística, papeles, cosas, hijos), mándalo seco y corto.

MANTRA

AGUANTAR HOY ES GANAR.

Repítelo en voz alta. Sirve más de lo que parece.

3 RESPUESTAS LISTAS PARA CUANDO ESCRIBA.

Cópialas tal cual. Sin adornos, sin emojis, sin explicar más de lo necesario. Menos texto es más posición.

Ella: «¿Podemos hablar?»

«Ahora no estoy en condiciones de hablar bien. Necesito unos días. Te escribo yo.»

Ella: «No fue lo que parece, déjame explicarte.»

«Te he escuchado. No necesito más detalles hoy. Cuando esté tranquilo hablamos.»

Ella: «¿Sigues queriéndome?»

«Eso no es lo importante ahora. Lo importante es lo que ha pasado y lo que yo estoy dispuesto a aceptar.»

TRES REGLAS DE ORO AL RESPONDER

Nunca preguntas dos veces lo mismo.

Nunca respondes en menos de una hora.

Nunca cierras un tema serio por escrito.

MANTRA

TU DISCIPLINA ES LA ÚNICA VENGANZA SANA.

Repítelo en voz alta. Sirve más de lo que parece.

PROTOCOLO 02:00

CUANDO TU CABEZA NO PARA.

Son las dos de la mañana, estás mirando el techo y tu cabeza está poniendo películas. Esto es lo que haces, en este orden, sin pensarlo.

01 FUERA DE LA CAMA.

Levántate. Luz baja. La cama no es sitio para rumiar.

02 AGUA Y AIRE.

Un vaso de agua. Ventana abierta 60 segundos. Agua fría en la cara si hace falta.

03 RESPIRA 4-6.

Inspira 4 segundos, espira 6. Diez rondas. Tu cuerpo se calma antes que tu cabeza.

04 ESCRIBE, NO ENVÍES.

Notas del móvil. Vacía todo. Cierras la app. No abres WhatsApp.

05 CUERPO 60 SEGUNDOS.

20 flexiones o 30 sentadillas. Descarga física para bajar la ansiedad.

06 UNA FRASE Y VUELTA.

«Esto es un pico, no es mi vida.» Vuelve a la cama y respira lento.

“

A LAS 02:00 NO SE DECIDE NADA.
A LAS 02:00 SOLO SE AGUANTA.

MANTRA

NO LA CAGUES TÚ AHORA.

Repítelo en voz alta. Sirve más de lo que parece.

ABRE ESTO CUANDO...

Cuatro situaciones concretas y qué hacer en cada una. No leas todo: ve a la tuya y ejecuta.

01 ...QUIERES ESCRIBIRLE.

Abre las notas del móvil y escribe ahí lo que le ibas a mandar. Pon una alarma a 60 minutos. Si cuando suene sigues queriendo mandarlo, mándalo mañana. El 90 % de las veces no lo mandas.

02 ...TE ACABA DE ESCRIBIR ELLA.

No abres el mensaje en caliente. Lo lees, lo cierras y esperas una hora. Respondes en una línea o no respondes. La velocidad de respuesta es información sobre ti.

03 ...HAS VISTO UNA FOTO O UNA HISTORIA.

Silencia la cuenta ahí mismo, sin comentarios y sin capturas. Después, 20 flexiones o una vuelta a la manzana. La imagen se apaga con movimiento, no con análisis.

04 ...TE VIENE EL BAJÓN A MEDIA TARDE.

Regla de los 15 minutos: ducha, ropa de calle y sales a la calle 15 minutos. No decides nada hasta volver a casa.

LA REGLA DEL BOLSILLO

Si algo que vas a hacer no lo contarías tranquilo dentro de un año, no lo hagas hoy.

Si algo lo harías igual estando tranquilo, hazlo.

MANTRA

LO QUE NO SE DECIDE HOY, NO SE PIERDE.

Repítelo en voz alta. Sirve más de lo que parece.

LOS 6 ERRORES QUE ALARGAN EL DOLOR.

No es que seas débil: es que estás haciendo cosas que reabren la herida cada día sin darte cuenta.

- 01** Buscar detalles nuevos: cuándo, dónde, cuántas veces.
- 02** Contarlo veinte veces a veinte personas distintas.
- 03** Revisar sus redes «solo para ver cómo está».
- 04** Prometer cambios que nadie te ha pedido.
- 05** Aislarte del todo y llamarlo «estar centrado».
- 06** Usar alcohol, apps de citas o trabajo 24/7 como anestesia.

Cada uno de estos errores te da alivio durante diez minutos y te cuesta dos días. Es un cambio de moneda malísimo.

MANTRA

CONTACTO CERO NO ES CASTIGO. ES ARMADURA.

Repítelo en voz alta. Sirve más de lo que parece.

TU SEMANA 1: PLAN MÍNIMO DE 7 DÍAS.

No hace falta un plan perfecto. Hace falta uno que se cumpla incluso en tu peor día.

CADA DÍA DE ESTA SEMANA

- ☐ Levantarte a la misma hora, aunque hayas dormido tres horas.
- ☐ Ducha y ropa de calle antes de las 11:00.
- ☐ 30 minutos de cuerpo: gimnasio, andar rápido o flexiones en casa.
- ☐ Dos comidas de verdad. Nada de vivir de café.
- ☐ Cero revisión de sus redes. Cero.
- ☐ Una tarea pendiente de tu vida (papeles, banco, curro, casa).
- ☐ Un contacto humano real: café, llamada, partido, lo que sea.
- ☐ Móvil fuera de la cama al dormir.

MARCADOR SEMANAL

Cuenta cuántos días de siete has cumplido 6 de las 8 casillas.
5 de 7 ya es una semana ganada. No busques el 7 de 7 esta semana.
Lo que mides, mejora. Lo que dejas al ánimo, se hunde.

MANTRA

PRIMERO EL CUERPO. DESPUÉS LA CABEZA.

Repítelo en voz alta. Sirve más de lo que parece.

2 RESPUESTAS MÁS PARA CUANDO APRIETA.

Ella: «Necesito saber si vamos a arreglarlo o no.»

«No te lo puedo decir hoy. Cuando lo tenga claro te lo digo, y será una decisión, no una reacción.»

Un amigo: «¿Y tú qué vas a hacer?»

«De momento, ordenarme yo. Lo demás lo decido cuando esté entero.»

SEÑALES DE QUE VAS MEJORANDO

Pasan horas sin que pienses en el tema.

Te escribes y no te tiembla el pulso al leerlo.

Dejas de necesitar explicaciones.

Vuelves a tener planes que no la incluyen.

MANTRA

MENOS TEXTO. MÁS POSICIÓN.

Repítelo en voz alta. Sirve más de lo que parece.

Y CUANDO PASEN LAS 72 HORAS, ¿QUÉ?

Esto que acabas de leer es el torniquete: para la hemorragia y evita que la cagues. Pero un torniquete no reconstruye a nadie.

Lo que viene después es la parte larga: las semanas en las que ya no lloras pero tampoco avanzas, los días en los que te escribe y te descoloca, los momentos en los que te da igual todo. Eso no se arregla con fuerza de voluntad. Se arregla con protocolos y con un plan diario.

Para eso están los kits de pago. No son PDFs más largos: son sistemas completos, con guiones concretos, calendarios y protocolos de emergencia para cada situación que te vas a encontrar.

KIT ANTICAÍDAS

14,90 €

El protocolo completo de las primeras 24 horas y de las semanas siguientes: reglas del juego, rompe-bucle, mantras diarios y la disciplina mínima para no volver a caer.

KIT SUPERVIVENCIA

29,90 €

El más recomendado. Banco de respuestas completo, protocolo 02:00 ampliado, plan de 30 días, gestión de recaídas y qué hacer cuando vuelve a aparecer.

KIT RENACER

59,90 €

Reconstrucción total: cuerpo, dinero, círculo social, imagen, sexo y cómo volver a relacionarte sin arrastrar el miedo de antes.

EMPIEZA POR SUPERVIVENCIA

Es el que usa la mayoría y el que cubre las semanas más duras.

Pago único. Sin suscripciones. Sin sesiones. Sin terapia.

Entra en niunamashijadep.shop/kits y elige el tuyo.

MANTRA

NI UNA MÁS POR DEBAJO DE TU LÍMITE.

Repítelo en voz alta. Sirve más de lo que parece.

ÚLTIMA COSA.

No vas a volver a ser el de antes. Bien. El de antes es el que aceptó cosas que no tenía que aceptar. El que sale de aquí es otro: más duro por dentro, más tranquilo por fuera y con la línea muy clara de lo que no se toca.

Ni una más. Ni una sola vez más por debajo de tu propio límite.

AVISO IMPORTANTE

Este material es contenido de autoayuda y organización personal. No es terapia, ni diagnóstico, ni tratamiento psicológico.

Si estás muy mal, pide ayuda profesional. En España: 024 (conducta suicida) y 112 (emergencias).

Dudas o problemas con tu descarga: niunamashijadep@gmail.com

TU SIGUIENTE PASO

niunamashijadep.shop/kits → elige tu kit

Anticaídas 14,90 € · Supervivencia 29,90 € · Renacer 59,90 €

Pago único. Entrega por email.

MANTRA

AGUANTAR HOY ES GANAR.

Repítelo en voz alta. Sirve más de lo que parece.