

# HOJA DE RECLAMACIONES

TODO LO QUE NO ME DIJERON DE LA VIDA  
Y ANTES DEL POSITIVO

**DENEGADO**  
POR EL PATRIARCADO

MATERNIDAD REAL,  
QUEJAS DE LA VIDA,  
FEMINIDAD Y...  
MARIDOS INÚTILES.

\* COMO SOBREVIVIR A  
LA CARGA MENTAL.

\* ¿DESEO SEXUAL? NO,  
SATURACIÓN SENSORIAL

\* DESMONTANDO EL MITO  
DEL INSTINTO MATERNO.

\* MANUAL DE HUELGA  
DE CELO



@hoja.dereclamación

# **Hoja de Reclamación**

Todo lo que no me dijeron de la vida y  
antes del positivo

VERUSKA POL

**Derechos de autor © 2026**  
**Veruska Ojeda Pol**

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida de ninguna forma ni por ningún medio, incluyendo fotocopias, grabaciones u otros métodos electrónicos o mecánicos, sin el permiso previo por escrito de la autora, excepto en el caso de breves citas utilizadas en críticas literarias y ciertos otros usos no comerciales permitidos por la ley de derechos de autor. Las "Hojas de Reclamación" incluidas en este volumen están autorizadas exclusivamente para el uso personal, privado y doméstico del comprador original. Su comercialización o distribución masiva está terminantemente prohibida. Registro de la Propiedad Intelectual realizado a través de Safe Creative.

HOJA DE RECLAMACIONES © 2026

@hoja.dereclamcion

[www.veruskapol.com](http://www.veruskapol.com)

"A todas las que, después de un día de caos, encuentran el momento de leer esto en el único lugar donde nadie las molesta: el baño. Y a mis hijos, para que cuando crezcan sepan que su madre los quería infinito, pero que la paciencia también tiene hoja de reclamaciones."

"Dicen que el instinto materno es una brújula.  
Lo que no te dicen es que la brújula a veces  
apunta directamente al borde de un colapso  
nervioso."

*-Anónima (pero seguramente madre).*

# CONTENIDO

Prólogo	12
Capítulo 1	14
Capítulo 2	22
Capítulo 3	30
Capítulo 4	38
Capítulo 5	46
Capítulo 6	54
La Hoja de Reclamaciones Oficial	60
Acerca del autor	66

## PRÓLOGO

Escribo esto desde la trinchera. Probablemente tú lo estés leyendo desde la tuya: quizás mientras esperas a que hierva el agua de la pasta, en el coche antes de entrar a trabajar para tener cinco minutos de silencio, o de madrugada, mientras el resto de la casa duerme y tú eres la única que sigue con el cerebro encendido repasando la lista de la compra de mañana.

Durante mucho tiempo nos han vendido que la maternidad era un destino idílico. Nos dijeron que el "instinto" lo solucionaría todo y que, si nos sentíamos desbordadas, era porque no nos organizábamos bien. Mentira.

Este libro nace de la rabia, pero también de la risa. Nace de mi posparto con 34 años y la soledad de los miles de horas de pecho nocturnas. Nace de los miles de historias que compartís conmigo cada día en @hoja.dereclamacion. Historias de mujeres brillantes que se han convertido en "secretarias de lujo" de sus propias casas, de hombres que "ayudan" pero no ven el polvo, y de una carga invisible que nos está robando la salud y las ganas.

No busques aquí soluciones mágicas ni palmaditas en la espalda. He escrito este prefacio para decirte una sola cosa: tienes derecho a reclamar. Tienes derecho a estar harta, a pedir cuentas y a dejar de ser la única responsable de que el mundo (tu mundo) siga girando.

Pasa la página. El mostrador de reclamaciones ya está abierto. Y créeme, la lista es larga.

*Veruska Pol. Marzo 2026*

## CAPÍTULO 1

# **El Positivo y la Gran Estafa**

*(O de cómo pasé de ser una mujer con hobbies a ser un  
recipiente de culpa y ojeras)*

## ¿Te acuerdas de ese momento?

Ese palito con dos rayas que, en teoría, venía con un filtro de Instagram puesto. Te imaginabas acariciándote la tripa en un campo de trigo, con un vestido de lino blanco, mientras una música de piano sonaba de fondo. Spoiler: El lino se arruga y el piano se sustituye por el ruido del extractor de la cocina a las 3 de la mañana.

La gran estafa de la maternidad no es el parto (que ya tiene lo suyo), es la letra pequeña que nadie te lee en el contrato.

### **El "Pack de Bienvenida" que no pediste:**

- **La pérdida de nombre:** De un día para otro dejas de ser "Laura" o "Marta" para ser "La mamá de ... ". Eres un anexo, un accesorio del bebé.

- **La culpa de serie:** Viene integrada en la placenta. Culpa por querer dormir, por querer trabajar, por no querer jugar a las cocinitas por decimocuarta vez hoy... Culpa hasta por respirar fuerte.

- **La invisibilidad:** La gente entra en tu casa y pregunta "¿Cómo está el niño?". Nadie pregunta "¿Cómo están tus puntos?" o "¿Has conseguido ducharte esta semana?".

## **La Romantización del Caos**

Nos vendieron que el "instinto materno" lo solucionaba todo. Que sabrías por qué llora el niño por ciencia infusa. Mentira. Lo sabes porque has probado ocho biberones distintos, lo has paseado como una loca por el pasillo y has buscado en Google: "¿Es normal que mi hijo parezca un gremlin poseído?".

Lo que nadie te dice es que, mientras tú estás descifrando el código Enigma de la crianza, la sociedad espera que sigas siendo una profesional impecable, una esposa sexy y que, además, tengas la casa como si vivieras en un catálogo de IKEA

Cuando la prueba de embarazo marca esas dos rayitas (o aparece el "Embarazada" en la pantalla digital), el mundo se vuelve de color rosa pastel. Te regalan patucos, te dan la enhorabuena y te dicen que "te va a cambiar la vida". Pero nadie te dice cuánto y, sobre todo, nadie te dice que ese cambio es una carretera de sentido único donde tú llevas todo el equipaje.

### **1. El mito de la "Mujer Orquesta".**

Nos vendieron que podíamos tenerlo todo: una carrera profesional brillante, una casa de revista,

una vida social activa y una maternidad presente y consciente. Lo que no nos dijeron es que para tenerlo "todo", tienes que ser tres personas a la vez.

La sociedad espera que trabajes como si no tuvieras hijos y que críes como si no tuvieras trabajo. Es una trampa matemática. Si fallas en el trabajo, eres una profesional mediocre; si fallas en casa, eres una mala madre. Nadie habla de la culpa, esa sombra que se instala en el salón en cuanto nace el bebé.

## **2. La "mochila invisible" de 50 kilos.**

A partir del positivo, tu cerebro deja de ser tuyo. Se convierte en un servidor de datos que almacena:

- Cuando toca la siguiente revisión del pediatra.
- Qué purés llevan gluten y cuáles no.
- Si queda leche en la nevera.
- Por qué el niño llora con ese tono de voz específico.

Mientras tanto, la otra parte del contrato (sí, hablo de ellos) a menudo se queda en la superficie.

Ellos "ayudan". Ellos "están ahí". Pero no llevan la mochila. Ellos esperan instrucciones mientras tú te ahogas en un mar de decisiones constantes.

### **3. La soledad de la trinchera.**

Nadie te advirtió de la soledad. Esa soledad que sientes a las tres de la mañana mientras amamantas o das un biberón en silencio, sintiendo que el mundo sigue girando para todos menos para ti. La maternidad real no son las fotos de Instagram con filtros cálidos; es el pelo sucio, las ojeras que no tapa ningún corrector y la sensación de que te has convertido en un "medio de transporte" y de sustento, perdiendo a la mujer que eras antes.

### **4. El sistema está roto, no tú.**

Este capítulo es para decirte que, si te sientes desbordada, no es porque no te organices bien. No es porque no seas lo suficientemente "fuerte". Es porque el sistema está diseñado para que las madres sean el colchón que amortigua la falta de servicios públicos, de conciliación real y de corresponsabilidad.

## **HOJA DE RECLAMACIÓN DEL DÍA**

"Reclamo mi derecho a decir que esto es agobiante sin que me miren como si fuera una mala madre. No estoy arrepentida de mi hijo, estoy hasta las narices del sistema que me obliga a hacerlo todo sola mientras él 'me ayuda' sacando la basura una vez por semana".

CAPÍTULO 2

**El "Instinto Materno"  
y otros cuentos chinos**

*(O cómo nos encasquetaron el trabajo sucio mientras  
ellos "están aprendiendo" a los 40 años)*

Si me dieran un euro por cada vez que he oído que las mujeres tenemos un "sexto sentido" para los pañales, ya me habría jubilado en una isla privada sin wifi y sin rastro de vida humana pequeña.

El Instinto Materno es el invento de marketing más brillante del patriarcado. Es la excusa perfecta para decirte: "Cariño, hazlo tú, que a ti te sale mejor".

## **La Gran Mentira del "Chip"**

Nos han hecho creer que el día que parimos se nos instala un software de última generación que nos permite saber:

- Si el llanto es de hambre, de sueño o de aburrimiento.
- Cómo organizar una mochila de guardería para tres climas distintos.
- Cómo cocinar puré de calabaza mientras sostenemos a un bebé de 8 kilos y hablamos por teléfono con el pediatra.

**Spoiler:** No es instinto. Es atención forzada. Es supervivencia. Es que, si no lo hacemos nosotras, el niño va al colegio con un calcetín de cada color

y desayuna galletas María caducadas porque "nadie vio que se habían acabado".

## **La Incompetencia Táctica: "Es que yo soy muy torpe"**

¿Te suena? Él intenta poner un pañal, lo pone al revés, el niño se cala hasta las cejas y él suspira: "Ves, es que a ti te queda perfecto a la primera".

¡Claro que me queda perfecto! Porque he puesto tres mil y he leído cuatro tutoriales mientras tú mirabas el Marca. La "torpeza" masculina en casa no es genética, es una estrategia de evasión. Si en el trabajo le piden un informe complejo, lo saca adelante; pero si hay que encontrar el bodi de manga larga, de repente sufre de ceguera selectiva.

## **El mito del "Papá en Prácticas"**

Él lleva dos años siendo padre y la gente todavía dice: "¡Qué bien lo hace, mira cómo lo coge!". A ti, que llevas el mismo tiempo sin dormir una noche entera, solo te preguntan por qué el niño no lleva chaqueta. A ellos se les premia el intento; a nosotras se nos exige la perfección.

Desde que somos pequeñas, nos cuentan que las mujeres tenemos un chip mágico que se activa al

ver un bebé. Nos dicen que sabremos qué hacer, que el amor todo lo puede y que nuestra naturaleza es el sacrificio. Spoiler: el instinto materno, tal y como nos lo vendieron, es una construcción social diseñada para que no nos quejemos.

## **El mito de la "Madre Naturaleza"**

Si el instinto fuera real y automático, no estaríamos todas buscando en Google a las tres de la mañana si es normal que el bebé respire así o cómo demonios se pone una mochila de porteo sin asfixiarse en el intento. La maternidad es un aprendizaje forzoso, no una iluminación divina.

Lllamarlo "instinto" es la excusa perfecta para que la sociedad (y nuestras parejas) miren hacia otro lado. "Es que tú tienes ese don", te dicen mientras te pasan al niño llorando. No es un don, es que llevo tres horas más que tú intentando descifrar el llanto porque no me ha quedado otra.

## **El "Instinto" como herramienta de control**

El concepto de instinto sirve para dos cosas muy peligrosas:

**1. Para anular al padre:** Si tú tienes el "instinto", él se siente validado para ser un espectador. "Es

que contigo se calma mejor". Claro, porque no le has dedicado el tiempo a aprender a calmarlo.

**2. Para culparte a ti:** Si no sientes esa conexión mística inmediata, o si tienes ganas de salir corriendo y no volver, crees que estás rota. No estás rota; simplemente eres un ser humano enfrentándose a una tarea titánica sin descanso.

### **¿Dónde está mi identidad?**

Nadie habla de la "Matrescencia". Ese proceso físico y psicológico donde la mujer que eras muere un poco para dejar paso a la madre. El problema es que el sistema quiere que seas madre 24/7 pero que sigas siendo la misma mujer atractiva, productiva y sonriente de antes.

El instinto se usa para justificar que dejes tus hobbies, tu carrera o tu tiempo libre. "Tu hijo es lo primero", sentencian. Y sí, lo es, pero ¿por qué el hijo solo es lo primero para la agenda de la madre y no para la del padre?

### **Reclamando el derecho al error**

Tenemos que reivindicar que la maternidad se aprende. Y si se aprende, se puede enseñar y se debe compartir. No nacemos sabiendo poner lavadoras de ropa minúscula ni sabiendo gestionar

crisis de lactancia. Nacemos con la capacidad de aprender, igual que ellos.

Cansada del uso del término "instinto" para justificar la falta de corresponsabilidad y la sobrecarga femenina. A partir de hoy, si alguien dice que "tengo un don", la respuesta es: "No, tengo horas de vuelo. Ponte los mandos tú y empieza a practicar"

## HOJA DE RECLAMACIÓN DEL DÍA

Reclamo el uso del término "instinto" para camuflar lo que en realidad es explotación de mi tiempo y mi salud mental.

A partir de hoy, el instinto se reparte al 50%. Si yo puedo aprender a montar un carrito de bebé que parece un Transformers, tú puedes aprender dónde se guarda el detergente de la ropa delicada. El instinto se entrena, no se hereda.

## CAPÍTULO 3

# **La Carga Mental o "La Agenda con Patas"**

*(Por qué sé cuándo toca la vacuna, qué talla de zapatos usa el niño y dónde están tus llaves, pero nadie sabe dónde estoy yo.)*

Si alguna vez te has sentido como un ordenador con 47 pestañas abiertas, tres de ellas congeladas y una reproduciendo música que no sabes de dónde viene ... bienvenida a la Carga Mental.

El problema no es "hacer" las cosas. El problema es pensarlas, anticiparlas y organizarlas.

### **El inventario de tu cabeza (que ellos ignoran):**

- Saber que quedan tres pañales y hay que comprar más antes de que ocurra la tragedia.
- Recordar que mañana es el "Día del X" en el cole y hay que llevar un disfraz de algo que no tienes.
- Acordarte de que tu suegra cumple años y, por supuesto, elegir y comprar tú el regalo "de parte de los dos".
- Gestionar el grupo de WhatsApp de madres (el octavo círculo del infierno de Dante).

### **La respuesta de "Él": "Haberlo dicho"**

Esta frase es el equivalente a que te claven un alfiler en el ojo. Porque para "haberlo dicho", primero he tenido que:

1. Detectar la necesidad.
2. Planificar la solución.
3. Evaluarte como mano de obra disponible.
4. Darte la instrucción masticada.
5. Supervisar que lo hagas (y no lo dejes a medias).

**Resultado:** He trabajado el doble solo para que tú muevas un dedo.

### **El fenómeno de la "Ceguera Doméstica"**

¿Has notado cómo ellos pueden pasar por encima de una torre de ropa sucia como si fuera un accidente geográfico natural? No es falta de vista, es falta de responsabilidad compartida. Ellos "ven" el caos, pero asumen que tú tienes el "software" instalado para solucionarlo.

**Spoiler:** No es software, es agotamiento.

### **Hacer no es lo mismo que "Gestionar"**

Esta es la gran estafa de la "ayuda" doméstica. Ellos creen que si ponen una lavadora (después de que tú hayas separado la ropa, buscado el

detergente y les hayas recordado tres veces que la pusieran), el trabajo está repartido al 50%. Error.

### **El trabajo real es la gestión:**

- **Anticipar:** Saber que el jueves es el día de la fruta en el cole y que el miércoles hay que comprar manzanas.

- **Organizar:** Cuadrar la logística para que el niño llegue a extraescolares mientras tú trabajas y alguien hace la cena.

- **Decidir:** Elegir qué marca de pañales no le da alergia o qué regalo comprar para el cumple del compañero de clase (de parte de los dos, por supuesto).

### **El veneno del "Haberlo dicho"**

Esta frase debería estar tipificada en el código penal de la convivencia. Cuando él dice "Haberlo dicho, yo lo habría hecho", lo que realmente está diciendo es:

"Tú eres la jefa de Proyecto y yo soy el becario sin iniciativa. mi tiempo es sagrado y el tuyo es el almacén de todas las tareas pendientes. Mi responsabilidad termina donde empieza mi ceguera voluntaria "

Para "haberlo dicho", tú ya has tenido que detectar la necesidad, evaluar la solución, buscar el momento para pedirlo y supervisar que se haga bien. Pedir que te ayuden es, en sí mismo, otra tarea de carga mental.

### **La Ceguera Doméstica Selectiva**

¿Cómo es posible que ellos sean capaces de liderar equipos en el trabajo o arreglar un motor, pero no "vean" que la papelera del baño va a explotar o que la nevera está vacía? No es un problema de visión, es un privilegio de desatención. Ellos se permiten el lujo de no ver porque saben que tú tienes el "software" instalado para verlo por los dos.

### **El coste biológico: El cerebro frito**

La carga mental no se queda en la cocina; se va contigo a la cama. Es lo que te impide dormir, aunque el bebé esté callado, porque estás repasando si el disfraz de la función del viernes está listo. Es el cortisol constante, la irritabilidad y esa sensación de que, si tú te mueres mañana, la casa colapsaría en 24 horas.

**REFLEXIÓN PARA ÉL  
(SI SE ATREVE A LEER)**

Si esperas a que ella te diga qué hacer, no estás  
compartiendo la vida, estás delegando tu  
madurez.

## HOJA DE RECLAMACIÓN DEL DÍA

Reclamo ser la única persona en esta casa que sabe que la leche no se reproduce por esporas en la nevera.

A partir de mañana, si no está en tu radar, no existe. Si el niño va al colegio en pijama porque "no sabías dónde estaba la ropa", que sea tu cara la que pase vergüenza en la puerta del cole, no la mía.

CAPÍTULO 4

**El Postparto y el Sexo  
(o la falta de él)**

*(No es falta de libido, es exceso de manos tocándome  
todo el santo día)*

Llegamos al tema tabú. Ese del que las películas se olvidan y del que tu madre te habla con eufemismos de los años 50. El sexo después de parir (y con un marido que no sabe dónde está la escoba) es como intentar encender una hoguera con leña mojada y un soplador de hojas encendido al lado.

**El fenómeno del "Touch-Out"** (O "Estoy hasta el moño de que me toquen")

Hay un concepto que tu marido no entiende: la saturación sensorial.

Has pasado 12 horas con un bebé pegado a la teta (o al brazo), te han tirado del pelo, te han babeado el cuello y has tenido a un ser humano reclamando tu cuerpo cada 20 minutos.

Cuando llega la noche y él se acerca con "esa carita" y te pone la mano en el hombro, tu cerebro no grita "¡Qué romántico!", tu cerebro grita:

*"¡OTRA PERSONA MÁS QUE QUIERE ALGO DE MI CUERPO! ¡ALÉJATE, SATANÁS!"*

## **El deseo no vive en el caos**

Él piensa que el deseo sexual es un interruptor que se enciende cuando él quiere. Nosotras sabemos que el deseo sexual de una madre empieza a las 4 de la tarde, cuando él decide (por iniciativa propia) bañar a los niños, recoger la cocina y decirte: "Vete a darte un baño largo, yo me encargo de todo".

El mejor afrodisíaco del mundo no son las ostras ni el champán: es la corresponsabilidad. Ver a un hombre limpiando el baño sin que se lo pidas sube más la libido que cualquier lencería de encaje que te apriete las cicatrices.

## **La libido y la "Lista de Tareas"**

Es imposible desconectar y disfrutar si, mientras él intenta ponerse tierno, tú estás pensando:

1. "Mañana hay que comprar fruta".
2. "Ese llanto me ha parecido oírlo por el monitor".
3. "¿Habrás sacado la carne del congelador?"

Si encima de que estás agotada, el "encuentro" es un trámite de 5 minutos, egoísta y sin técnica, ¿quién va a tener ganas de repetir?

### **La estafa de los "5 minutos"**

Hablemos claro: si tú has pasado el día gestionando crisis, aguantando rabietas y trabajando, tu cuerpo necesita un aterrizaje suave, no una embestida rápida de 5 minutos. El sexo "expres" puede estar bien un día de pasión espontánea, pero cuando se convierte en la norma, es simplemente pereza por su parte. Para nosotras, el sexo empieza en el cerebro y sigue por toda la piel. Si él va directo a "lo suyo" sin pasar por la casilla de salida, no es sexo, es que te está usando de masturbador humano.

### **La falta de "geografía" (No saben dónde está nada)**

Es increíble que sepan configurar el último modelo de iPhone o se sepan la alineación de su equipo de fútbol, pero después de años de relación, sigan sin saber "comernos" ahí abajo.

*La falta de delicadeza no es un despiste, es falta de interés.*

Si no saben cómo tocarte, dónde presionar o cómo usar la lengua para que tú también llegues a la meta, es porque no han querido aprender. El placer femenino no es un misterio del tercer milenio; está ahí, pero requiere paciencia, observación y, sobre todo, generosidad.

### **La delicadeza se entrena**

A veces nos tocan como si estuviéramos hechas de hormigón. Falta ese toque suave, esa mirada, ese recordarte que eres mujer antes que madre. La brusquedad después de un día de estrés solo genera rechazo. Si no hay caricias que no busquen "algo más", si no hay besos que no acaben en intento de penetración rápida, terminamos cerrando la persiana por puro instinto de supervivencia.

## Test de saturación para la pareja:

Si tu mujer no quiere sexo, antes de quejarte, hazte estas preguntas:

1. ¿Cuántas veces le has quitado al niño de encima hoy para que ella se duche sola?
2. ¿Sabes qué hay de cenar o vas a esperar a que ella lo decida?
3. ¿Has vaciado el lavavajillas sin que te lo pida?

Si la respuesta es "**No**", el problema de tu vida sexual no es la falta de deseo de ella, es tu falta de responsabilidad.

## HOJA DE RECLAMACIÓN DEL DÍA

Reclamo: el deseo sexual no es una obligación conyugal, es un ecosistema que habéis dejado seco a base de carga mental y egoísmo en la cama. No puedes pretender que me encienda en dos minutos cuando llevo doce horas siendo una 'agenda con patas' invadida por manos de niños y listas de la compra, para que luego el encuentro sea un trámite de cinco minutos donde ni siquiera sabes comerme ahí abajo ni tocarme con delicadeza.

Mi falta de ganas no es un problema hormonal, es un diagnóstico de saturación sensorial ante un servicio técnico deficiente; si tu placer es lo único que llega a la meta mientras yo me quedo mirando al techo, el mostrador de mi cuerpo se cierra por reformas hasta que aprendas que la corresponsabilidad empieza en la cocina y la generosidad termina en mi flor.

## CAPÍTULO 5

# **El manual de supervivencia a los “maridos inútiles”**

## **El Diagnóstico (¿Es inútil o es estratégico?)**

Empecemos por llamar a las cosas por su nombre. La mayoría de los "maridos inútiles" no tienen una tara genética que les impide ver la ropa sucia; lo que tienen es Incompetencia Táctica.

La incompetencia táctica es ese arte milenario de hacer algo tan mal (fregar los platos dejando grasa, poner una lavadora mezclando blanco y rojo, o bañar al niño dejando el baño como un pantano) que tú, por pura desesperación y para no trabajar el doble, acabas diciendo:

**" QUITA, YA LO HAG O YO ".  
¡B I N G O! H A N G A N A D O .**

Han conseguido que tú asumas la tarea para siempre. En esta página diseccionamos cómo detectar cuando el "no sé cómo se hace" es en realidad un "no quiero hacerlo"

Este manual no es para que él aprenda (que también), sino para que tú te sueltes. Para que entiendas que no eres la salvadora de nadie y que un marido inútil solo existe mientras haya una mujer que lo sostenga.

## **El Diccionario del Escaqueo Patriarcal**

Aquí vamos a traducir las frases que nos dan ganas de gritar en un cojín:

- **"Tú es que lo haces mejor"**

**Traducción:** "Si lo hago yo, tengo que esforzarme; si lo haces tú, yo puedo seguir con el móvil".

- **"No me lo has pedido"**

**Traducción:** "He decidido que tú eres la directora de Operaciones y yo un becario que solo mueve un dedo si recibe una orden directa por triplicado"

- **"¿Dónde está... [insertar objeto obvio]?"**

**Traducción:** "He decidido que tu cerebro es el GPS de esta casa y no pienso abrir un cajón por mi cuenta".

- **"¡Pero si yo ayudo mucho!"**

**Traducción:** "Hago tareas sueltas como si fuera un favor personal que te hago, en lugar de entender que vivir aquí conlleva responsabilidad".

## **La Huelga de Celo (Nivel Principiante)**

Si las palabras no funcionan, pasamos a la acción. La huelga de celo no es dejar de limpiar; es dejar

de hacer lo que no te corresponde a ti.

- **Cero recordatorios:** Si él tiene una cena, un médico o un cumpleaños de su madre, no se lo recuerdes. Si se le olvida, que gestione él las consecuencias.

- **La comida individual:** Si tú has cocinado para todos y él no ha puesto la mesa o no ha colaborado, sírvete tú y a los niños. Que él descubra por qué la comida no aparece mágicamente en su plato.

- **Cero gestiones de su caos:** Si sus calcetines están en el suelo fuera del cesto, ahí se quedan. No los esquives, no los recojas. Deja que la montaña crezca hasta que le falte ropa limpia.

### **La Huelga de Celo (Nivel Avanzado - El Caos Necesario)**

Para que el sistema cambie, el sistema tiene que colapsar. En esta página explicamos por qué tienes que aguantar la tentación de “arreglarlo todo”.

- **Si el niño va al cole con ropa desaparejada porque él lo vistió: QUE VAYA.** Deja que sea él quien pase la vergüenza en la puerta del cole, no tú.

- **Si no hay cena porque "él se encargaba" y se le olvidó:** Pide una pizza solo para ti y los niños. Que él se gestione su hambre.

- **El silencio de la directora:** Deja de dar instrucciones. Deja de ser el GPS. Si pregunta "¿dónde están mis llaves?", la respuesta es siempre: "En el mismo sitio donde las dejaste". No busques, no pienses por él.

## **El Contrato de Corresponsabilidad Real**

No queremos "ayuda", queremos Responsabilidad Compartida.

- **Asignación de Parcelas:** Él no "ayuda" con el baño, él es el dueño del baño. Eso implica limpiar, reponer el papel, lavar las toallas y saber cuándo toca comprar jabón. Si falla algo de esa parcela, es SU error, no el tuyo.

- **Tiempo de Desconexión Total:** Establece dos tardes a la semana donde tú no existes. Apagas el móvil, te vas de casa o te encierras. Si el niño llora, él resuelve. Si no hay cena, él resuelve.

## HOJA DE RECLAMACIÓN DEL DÍA

Reclamo dejar ser la directora de una empresa donde tú eres el único empleado con derecho a la amnesia y yo la única secretaria 24/7 sin sueldo; tu incompetencia táctica de hacer las cosas mal para que yo termine haciéndolas no es un despiste, es una estrategia de escaqueo que hoy queda oficialmente denegada. No acepto más el 'haber-lo dicho' como excusa para tu falta de iniciativa ni el 'tú lo haces mejor' como halago para cargarme con tu parte, así que, a partir de ahora, si no está en tu radar, no existe: si se acaba el papel, si la cena no se hace o si tu ropa se pudre en el suelo, gestiona tú el caos, porque mi huelga de celo em-pieza por dejar de ser el GPS de tu vida para recuperar el norte de la mía."

CAPÍTULO 6

**Diccionario de  
Eufemismos Patriarcales**

*(O qué significa realmente "Yo te ayudo en lo que me  
pidas")*

Si la maternidad fuera un país, su idioma oficial no sería el español, sino el "Eufemismo de Salón". Es esa forma tan sutil y desesperante que tienen algunos especímenes léase: maridos/parejas) de escurrir el bulto mientras parece que están colaborando en una ONG.

Vamos a sacar el traductor oficial de la Hoja de Reclamaciones:

## 1. "Tú pídemelo lo que necesites"

**Traducción real:** "No tengo la menor intención de usar mis ojos para ver que el cubo de la basura tiene vida propia o que el niño lleva el mismo pañal desde el pleistoceno. Mi plan es esperar sentado a que tú colapses, analices la situación, proceses la orden y me la dictes como si fuera un becario de primer año".

**El problema:** El esfuerzo de pedir es trabajo mental y nosotras estamos cansadas de ser el CEO de una empresa que no da beneficios.

## 2. "Yo te ayudo"

**Traducción real:** "Considero que esta casa y este niño son de tu propiedad exclusiva. Yo soy un voluntario externo que pasa por aquí y te hace un

favor personal de vez en cuando para que no digas que no hago nada".

**Nota de la editora:** No se "ayuda" en lo que es responsabilidad de uno. Ayudas a una anciana a cruzar la calle, no a criar a tu propio hijo.

### **3. "Es que tú lo haces mejor / Más rápido"**

**Traducción real:** "Incompetencia táctica". Lo hago mal a propósito (o soy un dejado) para que te desesperes, me quites el estropajo de la mano y lo hagas tú. Así, la próxima vez, ni me lo pedirás. Victoria para mí, más tiempo de Play para el caballero.

### **4. "El niño solo quiere estar contigo"**

**Traducción real:** "Me rindo a los 30 segundos de que empiece a llorar porque es más cómodo pasártelo a ti que aprender a calmarlo. Total, tú tienes 'instinto' (y yo tengo el partido de fútbol)".

### **5. "Se me olvidó" (La amnesia selectiva del privilegio)**

Es la excusa universal. Se le olvida comprar la leche, se le olvida que el niño tenía tutoría o se le olvida recoger el paquete de Correos que lleva tres días en la entrada.

**Traducción Real:** "No he considerado que esta tarea fuera lo suficientemente importante como para ocupar un espacio en mi memoria. Como sé que tú tienes una alarma mental interna para todo, me permito el lujo de reiniciar mi cerebro. Mi olvido es tu exceso de trabajo".

**La Realidad:** Curiosamente, nunca se le olvida la hora del partido, la cita con sus amigos o cargar el móvil. El "se me olvidó" solo se aplica a lo que te beneficia a ti o al funcionamiento de la casa.

## 6. "No lo vi" (La ceguera selectiva frente al caos)

La bolsa de basura está desbordada en medio de la cocina, el pañal sucio está sobre la cómoda o los platos han creado una civilización propia en el fregadero. Él pasa por al lado, incluso lo esquiva, y suelta el mítico: "Es que no lo vi".

**Traducción Real:** "He desarrollado un filtro visual avanzado que hace invisibles las tareas domésticas. Veo perfectamente el mando de la tele a cinco metros, pero no veo la montaña de ropa sucia que bloquea el paso al dormitorio. No lo veo porque no siento que sea mi problema".

## HOJA DE RECLAMACIÓN DEL DÍA

Reclamo "Tu 'se me olvidó' no es un fallo de memoria, es el privilegio de saber que mi cerebro recordará por los dos; tu 'no lo vi' no es un problema de visión, es la comodidad de quien camina sobre el caos sabiendo que hay una 'hada mágica' que lo hará desaparecer; y tu 'ya lo iba a hacer' es una promesa vacía que solo busca comprar minutos de sofá a costa de mi paciencia.

Se acabó aceptar eufemismos que disfrazan tu incompetencia táctica de despiste inocente: si eres capaz de encontrar el mando de la tele o recordar la hora del partido, eres capaz de ver la basura y recordar la cita del pediatra. Esta hoja de reclamación oficial deniega todas tus excusas de bajo rendimiento, porque en esta casa no falta comunicación, lo que falta es que asumas tu corresponsabilidad sin esperar a que yo te dé el mapa, las instrucciones y las gracias por hacer lo que te corresponde."

# **LA HOJA DE RECLAMACIONES OFICIAL**

*(Porque las palabras se las lleva el viento, pero los papeles se quedan sobre  
la encimera)*

Has leído los capítulos anteriores, has asentido con la cabeza hasta casi tener un esguince cervical y has pensado: "¡Exacto! ¡Eso es lo que me pasa!".

Pero ahora viene lo difícil: que el "señor de los eufemismos" que vive contigo se entere.

Como sabemos que, si se lo dices gritando eres una "histérica" y si se lo dices suave "no te ha oído", vamos a usar el método administrativo.

A continuación, te dejo las plantillas oficiales para que dejes de ser la quejica y pases a ser la Inspectora jefe de esta casa. Este anexo no es para leer, es para usar.

Para tenerlas siempre a mano, descargarlas e imprimirlas, puedes acceder a todos los materiales en:

**[www.veruskapol.com/descargables](http://www.veruskapol.com/descargables)**

Y esto es solo el principio. Como todo buen sistema administrativo, este espacio seguirá creciendo con nuevos recursos.

**Descarga, imprime, utiliza... y, sobre todo,  
reclama.**

## LA VENTANILLA NO SE CIERRA, SE TRASLADA

Has llegado al final de estas páginas, pero esto no es un punto final; es el inicio de tu nueva etapa como Madre en Resistencia.

Ser madre no es una condena al servicio perpetuo ni un contrato de esclavitud camuflado con besos y dibujos en la nevera. Durante décadas nos han hecho creer que el sacrificio era nuestra única moneda de cambio, que el silencio era virtud y que el agotamiento era una medalla al honor. Mentira. Quejarte no te hace "mala madre", te hace una persona cuerda sobreviviendo a un sistema diseñado para exprimerte hasta que no quede nada de la mujer que eras antes del positivo.

Esta Hoja de Reclamaciones que ahora tienes en tus manos es tu escudo y tu altavoz. Úsala sin miedo. Ponla en la nevera, déjala sobre la almohada, pégala en el espejo del baño. Recuerda siempre que, si tú no pones los límites, ellos jamás van a dejar de pisarlos, porque la comodidad ajena siempre se alimenta del sacrificio.

No estás loca, no eres exagerada y, sobre todo, no estás sola.

¡Sigamos quemando el diccionario de excusas!

Nuestra lucha sigue fuera de este libro. Si estas palabras te han hecho sentir vista, si te han sacado una carcajada de rabia o si te han dado el empujón que necesitabas para soltar la carga, quiero saberlo.

- Únete a la resistencia: Te espero en @hoja.dereclamacion. Allí la ventanilla está abierta 24/7 para compartir nuestras verdades sin filtro, nuestras victorias en la huelga de celo y, por supuesto, para seguir pasando facturas.

- Hazlo viral: Haz una foto o captura de la frase que más te haya dolido (o la que más te haya liberado), de esa Hoja de Reclamación que ya has rellenado o de tu Certificado de Graduación.

- Etiquétame: Súbelo a tus Historias y etiqueta a @hoja.dereclamacion. Vamos a llenar las redes de "letras pequeñas" hasta que el mundo entienda que la maternidad será corresponsable o no será.

- Sigue la resistencia: Visita [www.veruskapol.com](http://www.veruskapol.com) para descubrir más contenido, próximos libros y todo lo que está por venir. Si quieres estar al tanto

antes que nadie, puedes unirte a la lista y recibir las novedades directamente.

**Firma: Una madre que ya no pide permiso para estar cansada, porque ahora está ocupada reclamando lo que es suyo.**

*Veruska Pol*

# Veruska Pol



Veruska Pol no escribe para caer bien. Escribe para decir lo que muchas piensan y pocas se atreven a decir en voz alta.

Nacida en Venezuela y actualmente radicada en España, es madre de dos hijos: una niña de 9 años y un bebé que llegó a revolucionarlo todo. Su historia no ha sido fácil, pero tampoco la ha detenido. La vida le ha exigido adaptarse, resistir... y seguir de pie.

Aguerrida por naturaleza y luchadora por necesidad, cada etapa ha moldeado una voz que ya no está dispuesta a quedarse en silencio. Durante años fue esa mujer que cumple, sostiene y aguanta, hasta que entendió que sobrevivir no era suficiente.

Así nace *Hoja de Reclamaciones* y su cuenta de Instagram @hoja.dereclamacion: una respuesta directa a lo que se romantiza y casi nadie cuestiona. Veruska escribe desde lo real, desde lo incómodo, desde lo que duele, pero se calla.

Libre, frontal y sin filtros, da el primer paso con este libro, el primero de muchos, con una intención clara: hablar por todas aquellas que aún no encuentran su voz.