

# Para llevar a consulta

No necesitas llevar todo el diario. Esta página es el resumen.

Cita ..... Profesional .....

Desde la última cita, lo que más ha cambiado

.....

Lo que he notado

Durante ..... semanas noté que .....  
..... ocurrió ..... veces.

Lo que probé y lo que observé

.....

Sobre mis medicamentos

- ☐ Algo mejoró ☐ Noté un efecto que me preocupa  
☐ Tuve olvidos o cambios de horario

Detalle .....

Algo nuevo o distinto que quiero que revisemos

.....

Mis preguntas *las más importantes primero*

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

.....

Después de la cita, lo que acordamos

.....

.....

## Cierre de temporada

Has observado suficiente por ahora.

No necesitas seguir llenando páginas solo porque todavía quedan páginas.

Antes de guardar el diario, mira lo recorrido una última vez.

### ¿Qué aprendí de esta temporada?

*Puede ser un patrón, una pequeña pista o simplemente algo que ahora sé describir mejor.*

---

---

### ¿Qué sigue sin explicación?

*Aquí también vale escribir: No sé.*

---

---

### ¿Hay algún ajuste que quiero conservar?

---

---

### ¿Y alguno que no me ayuda lo suficiente, no me funciona o simplemente no vale el costo que tiene para mi vida?

---

---

### ¿Qué tendría que pasar para que vuelva a abrir este diario?

*Un cambio en mis síntomas, una pregunta nueva, un ajuste en mi tratamiento, una etapa diferente...*

---

---

**Por ahora, puedes guardar el lápiz.**

# Página libre

*Para lo que no cabe en ninguna casilla.*

A large rectangular area with a light gray background and a grid of small dots, intended for free writing.