

Tu libreta de dolor y gastos

¿Para qué sirve?

Dentro de unos meses te va a costar recordar lo duras que fueron las primeras semanas. Una nota corta cada día, escrita en el momento, le muestra a tu doctor, a la aseguranza y, si hace falta, a un juez, lo que la lesión le hizo a tu vida diaria.

¿Cómo llenarla?

- Escribe a la misma hora todos los días, también los días buenos.
- Escribe hechos: qué te dolió, qué no pudiste hacer, cuánto gastaste. Sin aumentar ni quitarle importancia.
- Escribe como si alguien de la aseguranza la fuera a leer algún día, porque en una demanda es posible que la lean.
- No escribas sobre tu caso, tu abogado ni lo que crees que merece el otro conductor.
- Puedes escribir en español. Lo importante es que sea tuyo y del día.
- Guarda fotos con fecha de moretones, heridas, yesos y aparatos.
- Guarda la libreta con tus facturas y papeles, y dale una copia a tu abogado si tienes uno.
- No publiques nada de tus lesiones ni de tu recuperación en redes sociales.

En pantalla o a mano. Escribe en las casillas grises en tu pantalla, o imprímela y escribe a mano. Nada de lo que escribas se envía a nadie: se queda en el archivo de tu aparato.

Semana 1

Semana del _____

Fecha	Dolor, mañana (0-10)	Dolor, noche (0-10)	Dónde me duele	Horas dormidas	¿Me desperté por dolor?	Lo que no pude hacer hoy	Medicina, terapia, cita	Cómo me sentí	Gasto y en qué

Lo que no pude hacer hoy: trabajar, cargar a mi hijo, manejar, cocinar, dormir de corrido, hacer ejercicio, salir.

Esta semana, comparado con antes del choque:

¿Tomé fotos esta semana?

☐ sí ☐ no

Semana 2

Semana del _____

Fecha	Dolor, mañana (0-10)	Dolor, noche (0-10)	Dónde me duele	Horas dormidas	¿Me desperté por dolor?	Lo que no pude hacer hoy	Medicina, terapia, cita	Cómo me sentí	Gasto y en qué

Lo que no pude hacer hoy: trabajar, cargar a mi hijo, manejar, cocinar, dormir de corrido, hacer ejercicio, salir.

Esta semana, comparado con antes del choque:

¿Tomé fotos esta semana?

☐ sí ☐ no

Semana 3

Semana del _____

Fecha	Dolor, mañana (0-10)	Dolor, noche (0-10)	Dónde me duele	Horas dormidas	¿Me desperté por dolor?	Lo que no pude hacer hoy	Medicina, terapia, cita	Cómo me sentí	Gasto y en qué

Lo que no pude hacer hoy: trabajar, cargar a mi hijo, manejar, cocinar, dormir de corrido, hacer ejercicio, salir.

Esta semana, comparado con antes del choque:

¿Tomé fotos esta semana?

☐ sí ☐ no

Semana 4

Semana del _____

Fecha	Dolor, mañana (0-10)	Dolor, noche (0-10)	Dónde me duele	Horas dormidas	¿Me desperté por dolor?	Lo que no pude hacer hoy	Medicina, terapia, cita	Cómo me sentí	Gasto y en qué

Lo que no pude hacer hoy: trabajar, cargar a mi hijo, manejar, cocinar, dormir de corrido, hacer ejercicio, salir.

Esta semana, comparado con antes del choque:

¿Tomé fotos esta semana?

☐ sí ☐ no

Semana 5

Semana del _____

Fecha	Dolor, mañana (0-10)	Dolor, noche (0-10)	Dónde me duele	Horas dormidas	¿Me desperté por dolor?	Lo que no pude hacer hoy	Medicina, terapia, cita	Cómo me sentí	Gasto y en qué

Lo que no pude hacer hoy: trabajar, cargar a mi hijo, manejar, cocinar, dormir de corrido, hacer ejercicio, salir.

Esta semana, comparado con antes del choque:

¿Tomé fotos esta semana?

☐ sí ☐ no

Semana 6

Semana del

Fecha	Dolor, mañana (0-10)	Dolor, noche (0-10)	Dónde me duele	Horas dormidas	¿Me desperté por dolor?	Lo que no pude hacer hoy	Medicina, terapia, cita	Cómo me sentí	Gasto y en qué

Lo que no pude hacer hoy: trabajar, cargar a mi hijo, manejar, cocinar, dormir de corrido, hacer ejercicio, salir.

Esta semana, comparado con antes del choque:

¿Tomé fotos esta semana?

☐ sí ☐ no

Mis citas

Fecha	Doctor o clínica	Qué me hicieron	Próxima cita

Quién notó el cambio

Familia, compañeros de trabajo, amigos y vecinos pueden contar cómo eras antes y después.

Nombre	De dónde me conoce	Qué notó