

REFLEXIONO SOBRE MI ESTILO DE CRIANZA

Mi análisis FODA familiar

Lee cada cuadrante y escribe ideas o ejemplos concretos que reflejen tu experiencia como madre, padre o acudiente. No hay respuestas buenas o malas, el propósito es reconocer, comprender y aprender.

FORTALEZAS

¿Qué cosas hacemos bien en casa? ¿Qué comportamientos, rutinas o actitudes fortalecen nuestra convivencia?

Ejemplo: mantenemos una buena comunicación o expresamos cariño con frecuencia.

OPORTUNIDADES

¿Qué recursos o apoyos podríamos aprovechar para mejorar nuestra crianza? ¿Hay personas, espacios o programas que podrían ayudarnos?

Ejemplo: apoyo del colegio, tiempo en familia, talleres o redes de acompañamiento.

DEBILIDADES

¿Qué aspectos necesitamos mejorar o cambiar? ¿Qué situaciones nos generan dificultad o desgaste como familia?

Ejemplo: falta de paciencia, poca organización del tiempo, dificultades para poner límites

AMENAZAS

¿Qué factores externos afectan nuestro bienestar familiar o la crianza de los hijos?

Ejemplo: exceso de trabajo, problemas económicos, uso excesivo de pantallas, poco tiempo compartido.

Después de escribir, subraya una idea en cada cuadrante. Esos serán tus puntos clave para trabajar o mantener en tu familia.