

TERMÓMETRO DE LA CRIANZA

Lee las frases de cada nivel y marca con una X o dibuja un ícono (carita, corazón, etc.) en el punto que mejor refleje cómo te sientes hoy con tu experiencia de crianza. Si quieres, escribe al lado una breve frase que explique por qué te sientes así.

EN EQUILIBRIO

La mayoría de los días me siento bien, aunque hay momentos que me cuestan. Busco estrategias para manejar mejor las situaciones difíciles.

FRUSTRADO(A) O INSEGURO(A)

Siento que me cuesta manejar algunas situaciones con mis hijos. No siempre sé qué hacer y eso me genera tensión o tristeza.

MOTIVADO(A)/ENERGIZADO(A)

Siento que disfruto acompañar a mis hijos. Hay retos, pero me siento en equilibrio y con energía para seguir aprendiendo.

CANSADO(A), PERO CON ESPERANZA

A veces me siento agotado, aunque sé que estoy haciendo lo mejor posible. Me gustaría tener más apoyo o nuevas ideas para mejorar.

DESBORDADO(A)

Estoy saturado y con poca energía. Me gustaría encontrar maneras de sentirme más tranquilo(a) y acompañado(a) en la crianza.

