

# Inventario para el bienestar de padres y madres

## Las relaciones saludables

**La habilidad para crear y mantener relaciones saludables que le dan sentido a nuestra vida.**

Asígnele un número del 0 al 10 a las declaraciones en el espacio correspondiente usando la escala que se muestra a continuación. Al terminar sume los puntos y escriba el total en la Brújula del Inventario para el Bienestar en la página 9. Si una frase no aplica en su caso, escriba el número "10" en el espacio que le corresponde.

Nunca	A veces			Parte del tiempo			La mayoría del tiempo			Siempre
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Les sirvo de ejemplo a mis hijos de cómo relacionarse con otras personas en forma positiva. \_\_\_\_\_

Contribuyo para ayudar a mis hijos a reconocer las relaciones que no son saludables y, cuando es necesario, los ayuda a escoger otras relaciones. \_\_\_\_\_

Pienso antes de hablar con mis hijos cuando ambos estamos abrumados por nuestras emociones. \_\_\_\_\_

En nuestra familia hablamos de los asuntos importantes que nos afectan, aunque sea incómodo hacerlo. \_\_\_\_\_

La manera en que interactúo con mis hijos nos ayuda a construir una relación amorosa y positiva. \_\_\_\_\_

Estoy satisfecho porque nuestra familia no está demasiado atada al correo electrónico, los teléfonos celulares, los mensajes de texto, los medios de comunicación social o a las computadoras, en una forma que interfiere con nuestras relaciones. \_\_\_\_\_

Le doy un buen ejemplo a mi familia al pedir disculpas cuando lastimo a alguien y ayudo a mis hijos a hacer lo mismo. \_\_\_\_\_

Creo que nuestras relaciones con la familia, amigos y otras personas ayudan a crear una comunidad estable y unida que se preocupa por nuestra familia. \_\_\_\_\_

Soy capaz de resolver los conflictos con mis hijos de una manera productiva. \_\_\_\_\_

En nuestra familia trabajamos como equipo cuando es necesario. \_\_\_\_\_

TOTAL \_\_\_\_\_

# Inventario para el bienestar de padres y madres

## El manejo de emociones

**La habilidad para procesar, expresar y aceptar nuestras emociones en una manera positiva.**

Asígnele un número del 0 al 10 a las declaraciones en el espacio correspondiente usando la escala que se muestra a continuación. Al terminar sume los puntos y escriba el total en la Brújula del Inventario para el Bienestar en la página 9. Si una frase no aplica en su caso, escriba el número "10" en el espacio que le corresponde.

Nunca	A veces			Parte del tiempo			La mayoría del tiempo			Siempre
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Estoy ayudando a mis hijos a que aprendan cómo sentir y expresar la gama completa de emociones (tristeza, miedo, aburrimiento, enojo, alegría, amor) en maneras positivas. \_\_\_\_\_

Las palabras que utilizo y la manera en que les hablo a mis hijos, les ayuda a construir un sentido sólido y saludable de autoconfianza en sí mismos. \_\_\_\_\_

Me perdono a mí mismo y a mis hijos fácilmente cuando cometemos errores. \_\_\_\_\_

Mi relación con el alcohol o las drogas y con otros comportamientos que pueden ser adictivos, no afectan a mi familia negativa. \_\_\_\_\_

Les hago comentarios positivos a mis hijos regularmente. \_\_\_\_\_

Cuando mis hijos se portan mal de alguna manera, lo uso como una oportunidad para enseñarles una forma diferente de hacer mejor las cosas. \_\_\_\_\_

Cuando estoy alterado emocionalmente, tengo varias actividades que me ayudan a calmarme y les enseño a mis hijos a hacer lo mismo. \_\_\_\_\_

Tomo en serio las emociones de mis hijos y no minimizo sus sentimientos. \_\_\_\_\_

Las relaciones en mi vida son emocionalmente estables y les dan un buen ejemplo a mis hijos. \_\_\_\_\_

Yo "expreso las reglas claramente, digo lo que siento –sin estar enojado y sin lastimar los sentimientos de los demás–y cumplo con mi palabra." \_\_\_\_\_

TOTAL \_\_\_\_\_

## Inventario para el bienestar de padres y madres

### La espiritualidad

**El desarrollo y la práctica de un sistema de valores sólido que le da sentido y propósito a nuestra vida.**

Asígnele un número del 0 al 10 a las declaraciones en el espacio correspondiente usando la escala que se muestra a continuación. Al terminar sume los puntos y escriba el total en la Brújula del Inventario para el Bienestar en la página 9. Si una frase no aplica en su caso, escriba el número "10" en el espacio que le corresponde.

Nunca	A veces			Parte del tiempo			La mayoría del tiempo			Siempre
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Mi vida tiene sentido y un propósito claro. \_\_\_\_\_

Estoy satisfecho con mi vida espiritual. \_\_\_\_\_

Tengo actividades que son una parte regular en de mi vida que me ayudan a mantenerme centrado y a practicar mi espiritualidad. \_\_\_\_\_

Soy capaz de perdonar a personas que me han lastimado y le doy un buen ejemplo a mis hijos de cómo perdonar a los demás. \_\_\_\_\_

La forma en que conduzco mi vida es consistente con mi espiritualidad, valores y creencias. \_\_\_\_\_

Estoy profundamente agradecimiento por las bendiciones que he recibido en mi vida y ayudo a mi familia a hacer lo mismo. \_\_\_\_\_

Las personas que me conocen bien me describen como una persona compasiva. \_\_\_\_\_

Mi espiritualidad, valores y creencias me sirven de guía en las que baso mis decisiones sobre cómo criar a mis hijos. \_\_\_\_\_

Nuestra familia está conectada con una comunidad que nos ayuda a profundizar nuestras raíces espirituales. \_\_\_\_\_

A través de la crianza de mis hijos y de mi experiencia en este "viaje como padre o madre," estoy aprendiendo y atesorando joyas de sabiduría. \_\_\_\_\_

TOTAL \_\_\_\_\_

## Inventario para el bienestar de padres y madres

## El descanso y la diversión

**La habilidad para encontrar el balance entre el trabajo y la diversión en una forma que renueve nuestra vida.**

Asígnele un número del 0 al 10 a las declaraciones en el espacio correspondiente usando la escala que se muestra a continuación. Al terminar sume los puntos y escriba el total en la Brújula del Inventario para el Bienestar en la página 9. Si una frase no aplica en su caso, escriba el número "10" en el espacio que le corresponde.

Nunca	A veces			Parte del tiempo			La mayoría del tiempo			Siempre
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Estoy complacido con la cantidad de tiempo que mi familia pasa viendo la TV, usando el teléfono o en la computadora durante el día.

\_\_\_\_\_

Me siento bien con respecto a la cantidad y la clase de actividades extraescolares que mis hijos están participando.

\_\_\_\_\_

Tomo suficiente tiempo para descansar y renovarme.

\_\_\_\_\_

Siento que pasamos suficiente tiempo como familia para conectarnos y divertirnos.

\_\_\_\_\_

Estoy satisfecho con la cantidad de horas que mis hijos y yo dormimos.

\_\_\_\_\_

Tengo por lo menos un pasatiempo o una actividad que me interesa y que disfruto.

\_\_\_\_\_

Estoy contento con la forma en que pasamos nuestro tiempo libre ya que nos renueva.

\_\_\_\_\_

Por lo regular, veo el lado positivo de las cosas y me río con frecuencia.

\_\_\_\_\_

A mi familia y a mí nos gusta explorar juntos sitios a los que nunca hemos ido o hacer alguna actividad que no habíamos intentado con anterioridad.

\_\_\_\_\_

Me divierto con mis hijos.

\_\_\_\_\_

TOTAL \_\_\_\_\_

## Inventario para el bienestar de padres y madres

### La resistencia al estrés

#### La habilidad para lidiar de una manera positiva las adversidades de la vida.

Asígnele un número del 0 al 10 a las declaraciones en el espacio correspondiente usando la escala que se muestra a continuación. Al terminar sume los puntos y escriba el total en la Brújula del Inventario para el Bienestar en la página 9. Si una frase no aplica en su caso, escriba el número "10" en el espacio que le corresponde.

Nunca	A veces			Parte del tiempo			La mayoría del tiempo			Siempre
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Me ajusto a los cambios en nuestra vida familiar y ayudo a mis hijos a hacer lo mismo. \_\_\_\_\_

Cuando estamos estresados o en medio de una transición, mi familia y yo no tenemos problema en pedirle ayuda a otras personas. \_\_\_\_\_

Estoy satisfecho en la forma como manejo mi propio estrés para que no afecte a mis hijos. \_\_\_\_\_

Mi familia y yo somos capaces de mantener una perspectiva adecuada sobre las dificultades. \_\_\_\_\_

Mi familia y yo reconocemos los factores que producen estrés en nuestras vidas y tomamos las medidas necesarias para manejarlo adecuadamente. \_\_\_\_\_

Mi familia y yo tenemos maneras de efectivas de aliviar el estrés, como el hacer ejercicio, meditar, escribir en un diario y conectarnos con otras personas. \_\_\_\_\_

Mi familia y yo tratamos de evitar actividades que producen demasiado estrés en nuestra vida. \_\_\_\_\_

Mi familia y yo tenemos un círculo de apoyo al cual podemos acudir cuando nos sentimos estresados. \_\_\_\_\_

Puedo responder a las situaciones estresantes en lugar de sólo reaccionar y de esa forma le estoy enseñando a mis hijos a hacer lo mismo. \_\_\_\_\_

En medio de situaciones estresantes, mi familia y yo nos tomamos el tiempo para hacer una pausa cuando lo consideramos necesario. \_\_\_\_\_

TOTAL \_\_\_\_\_

## Inventario para el bienestar de padres y madres

## El cuidarse a sí mismo

La habilidad para establecer hábitos y prácticas saludables con respecto a nuestra salud física, al igual que la capacidad de eliminar aquellos hábitos que no lo son.

Asígnele un número del 0 al 10 a las declaraciones en el espacio correspondiente usando la escala que se muestra a continuación. Al terminar sume los puntos y escriba el total en la Brújula del Inventario para el Bienestar en la página 9. Si una frase no aplica en su caso, escriba el número "10" en el espacio que le corresponde.

Nunca	A veces		Parte del tiempo			La mayoría del tiempo		Siempre		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Le doy un buen ejemplo a mis hijos con la forma en que me cuido a mí mismo. \_\_\_\_\_

Estoy enseñando a mi familia las herramientas necesarias para evitar opciones que nos son saludables. \_\_\_\_\_

Voy regularmente al médico y al dentista para hacerme chequeos regulares y hago lo mismo por mis hijos. \_\_\_\_\_

Mi familia y yo dormimos lo suficiente para poder funcionar mejor. \_\_\_\_\_

Le pongo atención al cuidado de mi cuerpo y cuando es necesario, hago ajustes que son saludables a mi estilo de vida y aliento a mis hijos a que sigan mi ejemplo. \_\_\_\_\_

Le doy un buen ejemplo a mis hijos de un enfoque saludable sobre la sexualidad. \_\_\_\_\_

Hago mi mejor esfuerzo para asegurarme que todos comamos comida saludable. \_\_\_\_\_

Doy un buen ejemplo con respecto a las decisiones que tomo en cuanto al uso del alcohol, las drogas y el tabaco. \_\_\_\_\_

Hago mi mejor esfuerzo para asegurarme que todos los miembros de mi familia, incluyéndome a mí, hagamos ejercicio regularmente. \_\_\_\_\_

Tengo suficiente energía física y mental para ser el padre de familia que quiere ser. \_\_\_\_\_

TOTAL \_\_\_\_\_

## Inventario para el bienestar de padres y madres

## La organización

### La habilidad para administrar y hacer un buen uso de nuestras posesiones, tiempo y dinero.

Asígnele un número del 0 al 10 a las declaraciones en el espacio correspondiente usando la escala que se muestra a continuación. Al terminar sume los puntos y escriba el total en la Brújula del Inventario para el Bienestar en la página 9. Si una frase no aplica en su caso, escriba el número "10" en el espacio que le corresponde.

Nunca	A veces			Parte del tiempo			La mayoría del tiempo			Siempre
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

En casa, tenemos un sistema para planear y estar al tanto de las actividades que funcionan para todos los miembros de la familia.

\_\_\_\_\_

Regularmente platicamos como familia para aclarar nuestras prioridades y programar nuestras actividades.

\_\_\_\_\_

Me siento satisfecho con la forma en que mi familia y yo gastamos, compartimos y ahorramos nuestro dinero.

\_\_\_\_\_

Las expectativas sobre los quehaceres para ayudar en el hogar están explicados claramente, están entendidos y se llevan a cabo por todos los miembros de la familia.

\_\_\_\_\_

Estoy enseñando a mis hijos cómo mantener la casa limpia y organizada y soy un buen ejemplo para ellos.

\_\_\_\_\_

Estoy satisfecho con la cantidad de actividades en las que participamos, ya que la considero adecuada para todos los miembros de la familia.

\_\_\_\_\_

Se dónde están mis hijos y se con quienes están pasando su tiempo y me siento bien con lo que se.

\_\_\_\_\_

Estoy consiente con la cantidad de dinero a la que mis hijos tienen acceso y cómo lo utilizan.

\_\_\_\_\_

Estoy ayudando a mis hijos a aprender cómo administrar su tiempo y estoy tratando de enseñarles lo mismo con mi ejemplo.

\_\_\_\_\_

Las personas que me conocen bien me describen como una persona organizada.

\_\_\_\_\_

TOTAL \_\_\_\_\_

## Inventario para el bienestar de padres y madres

### El trabajo y la escuela

**La habilidad para sacarle el mejor provecho a nuestro trabajo, educación y oportunidades de voluntariado.**

Asígnele un número del 0 al 10 a las declaraciones en el espacio correspondiente usando la escala que se muestra a continuación. Al terminar sume los puntos y escriba el total en la Brújula del Inventario para el Bienestar en la página 9. Si una frase no aplica en su caso, escriba el número "10" en el espacio que le corresponde.

Nunca	A veces			Parte del tiempo			La mayoría del tiempo			Siempre
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Me aseguro de que mis hijos estén conscientes que valoro su educación cuando le brindo apoyo a las actividades que están relacionadas con su escuela.

\_\_\_\_\_

Estoy enterado de las responsabilidades que mis hijos tienen en la escuela y me aseguro de que ellos tengan el tiempo, los materiales y el apoyo necesario para cumplir con todas esas responsabilidades todos los días.

\_\_\_\_\_

Mis hijos tienen oportunidades que son adecuadas para su edad para contribuir al establecimiento de reglas en cuanto a los deberes de la escuela y otras obligaciones.

\_\_\_\_\_

Doy un buen ejemplo de la importancia del aprendizaje al continuar aprendiendo al lo largo de toda mi vida.

\_\_\_\_\_

Con gusto le ayudo a mis hijos con su tarea cuando es necesario.

\_\_\_\_\_

Mantengo una buena comunicación con el director y los maestros de escuela en una manera que es adecuada y que corresponde a las edades de mis hijos.

\_\_\_\_\_

Reconozco, valoro y celebro los dones que tienen cada uno de mis hijos.

\_\_\_\_\_

En nuestro hogar, la importancia que le damos a las calificaciones y otras medidas de desempeño escolar es positiva para todos los miembros de la familia.

\_\_\_\_\_

Yo me enfoco tanto en las fortalezas de mis hijos, como en las dificultades que experimentan durante su desempeño escolar.

\_\_\_\_\_

Siento que mi trabajo y otros compromisos no interfieren demasiado con el tiempo que paso con mi familia.

\_\_\_\_\_

TOTAL \_\_\_\_\_

## **Inventario para el bienestar de padres y madres**

### **Mis resultados**

Después de calificar cada declaración en el Inventario para el bienestar de los adultos, favor de sumarlos y el resultado será su cantidad total. Coloree la porción del área de bienestar en esta página (un total de "0" es el centro, "50" a la mitad y una cantidad total del "100" indica que debe rellenar colorear toda la porción). Al terminar de colorear su Brújula, le será de ayuda considerarla como un jardín. Sus resultados muestran las áreas del jardín que usted ha estado regando y cuáles son las áreas de su vida que necesitan más agua o mayor atención.