

 **TEST PARA MADRES Y PADRES COACH** 

Ponte una puntuación, de 1 a 10, en los siguientes items. Hazlo sin ningún tipo de juicio hacia ti mismo; es sólo con el ánimo de mejorar.

¡Te invito a que durante los próximos días te retes a elevar tu puntuación en "Lo que haces bien" y a reducir la calificación en "Lo que puedes mejorar"!

¡Repite el test en un mes para notar tus avances!

| LO QUE HAGO BIEN | DE 1 A 10 |
|---|-----------|
| Amor, Muestras de Cariño | |
| Amabilidad | |
| Calma, Tranquilidad, Paciencia | |
| Seguridad, Protección | |
| Respeto | |
| Conversaciones, Escucha, Comprensión, Confianza | |
| Empatía, Tolerancia | |
| Tiempo Juntos | |
| Risas, Diversión, Juego | |
| Ejemplo | |
| Equilibrio y Apoyo Emocional | |
| Honestidad | |

| LO QUE PUEDO MEJORAR | DE 1 A 10 |
|------------------------|-----------|
| Gritos | |
| Amenazas | |
| Chantaje, Manipulación | |
| Exigencia | |
| Poco Tiempo | |
| Castigos Físicos | |
| Intolerancia | |
| Falta de Cariño | |
| Falta de Tiempo | |