



## Hoja de reflexión de indagación apreciativa

Tomarnos el tiempo para reconocer y honrar nuestras fortalezas es una estrategia útil para desarrollar nuestra resiliencia compasiva. Tómese un momento para reflexionar sobre sus fortalezas en lo que respecta a la crianza y el cuidado.

1. Teniendo en cuenta todo el tiempo que ha pasado siendo padre o cuidador, ¿recuerda en qué momentos se ha sentido más vivo, más involucrado o más entusiasmado por su papel como padre o cuidador?
  - a. ¿Qué es lo que hace que sea una experiencia emocionante? ¿Qué es lo que le da energía?
2. Usando el ejemplo que escribió para la primera pregunta, responda a las siguientes preguntas.
  - a. ¿Qué es lo que hace que sea una experiencia emocionante? ¿Qué es lo que le da energía?



b. ¿Qué aspectos suyos contribuyen a la experiencia?

c. ¿Qué es lo que más valora de usted mismo como ser humano, como ciudadano y como cuidador?

3. Introduzca aquí los comentarios de los miembros del grupo sobre cómo aportó usted a la calidad y la alegría de la experiencia del grupo (se le enviarán por correo electrónico después del último encuentro).