

Reflexión

Reflexiona sobre la crianza y cómo ha afectado tu vida adulta.

Ejercicio

1. ¿Has vivido alguno de los extremos de disciplina: dictatorial o permisiva?
2. ¿Cómo te ha afectado esto en tu vida adulta?
3. ¿Qué patrones de crianza repites?
4. ¿Cómo te gustaría actuar si fueras más consciente y salieras del automático?

1. Tu infancia

2. Tu adultez

3. Qué repites como padre

4. Tu propuesta de mejora