



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?**

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?**

