

CHEQUEO FAMILIAR



HACIA UNA VIDA EQUILIBRADA

Prevención

Hagamos una pausa
¡Espera, espera ..!



Control

Test para padres

Visita la hoja 2 

Vida Sana

La rutina nos da estabilidad y sensación de control; nos permite cumplir lo que nos proponemos. La clave está en los hábitos que podemos incluir en el día a día.



Vida Equilibrada

¿Qué puedes hacer para
inyectarle vida a tu familia?



	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	REGULARMENTE	A VECES	NUNCA
APOYO EN EL APRENDIZAJE	4	3	2	1	0
1. Adecué un espacio tranquilo libre de distractores en casa para que mi hijo (a) realice las actividades					
2. Planifico un horario que incluya tiempos para comer, dormir, jugar y hacer actividades					
3. Revise diariamente en el cuaderno, las actividades de mi hijo (a)					
4. Apoyé diariamente a mi hijo (a) con sus tareas, pero no las realicé por él					
5. Me encargo en que mi hijo (a) ingiera alimentos nutritivos diariamente					
6. Fomento valores como la responsabilidad, autonomía y respeto, entre otros					
ATENCIÓN Y TIEMPO COMPARTIDO					
1. Le pregunté a mi hijo (a) cuales temas se le complicaban					
2. Jugaba con él dos veces a la semana					
3. Leíamos cuentas cada semana					
4. Le pregunté diariamente como se siente					
5. Cuando me pedía tiempo iba con él sin pretexto					
6. Motivo a mi hijo felicitándolo por sus avances y esfuerzos					
7. Resalto sus cualidades y nunca hablo mal de él delante de otras personas					
8. Hicimos actividades familiares una vez a la semana					
APECTO Y CARIÑO					
1. Le di diariamente a mi hijo (a) un beso y un abrazo					
2. Le dije "te quiero" o "te amo" diariamente					
3. Evite insultarlo o decirle frases como flojo, inútil o tonto etc.					
4. Cuando lloró, conocí el motivo y lo consolé					
5. Cuando se sentía triste, entendí su sentir y lo ayudé a sentirse mejor					
COMUNICACIÓN					
1. Pregunté constantemente por el aprendizaje de mi hijo (a)					
2. Estuve al pendiente de los avisos que dio la maestra					
3. Atendí las indicaciones y sugerencias del maestro					
4. Mi hijo (a) asistió puntualmente a sus clases					
5. Diálogo con mi hijo (a) para conocer sus intereses y los temas que se le dificultan					

Mi puntuación _____ de 100

