**BOLETA DE CALIFICACIONES DE LOS CUADRANTES**

“Time to Parent” Julie Morgenstern

**PROVEER**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| La cantidad de tiempo que paso PROVEYENDO es: (circular una) | Mucho | Insuficiente | Justo |

Cuando **PROVEO**, me siento: (circule el número que es adecuado a usted)

1 = Nunca, 2 = Rara vez 3 = Algunas veces 4 = Frecuentemente 5 = Siempre

|  |  |
| --- | --- |
| Confiado(a) en mis destrezas. | 1 2 3 4 5 |
| Organizado(a), cuento con sistemas que permiten que esta responsabilidad la realice de manera eficiente y fácil. | 1 2 3 4 5 |
| Capaz de relajarme y estar completamente presente. | 1 2 3 4 5 |
| Capaz de controlar el tiempo que dedico a esta actividad para evitar que se mezcle o imponga sobre otras responsabilidades. | 1 2 3 4 5 |
| Cómodo(a) pidiendo y recibiendo apoyo de parte de familia y amigos. | 1 2 3 4 5 |
| PUNTUACIÓN TOTAL |  |

**ORGANIZAR**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| La cantidad de tiempo que paso ORGANIZANDO es: (circular una) | Mucho | Insuficiente | Justo |

Cuando **ORGANIZO**, me siento: (circule el número que es adecuado a usted)

1 = Nunca, 2 = Rara vez 3 = Algunas veces 4 = Frecuentemente 5 = Siempre

|  |  |
| --- | --- |
| Confiado(a) en mis destrezas | 1 2 3 4 5 |
| Organizado(a), cuento con sistemas que permiten que esta responsabilidad la realice de manera eficiente y fácil. | 1 2 3 4 5 |
| Capaz de relajarme y estar completamente presente. | 1 2 3 4 5 |
| Capaz de controlar el tiempo que dedico a esta actividad para evitar que se mezcle o imponga sobre otras responsabilidades. | 1 2 3 4 5 |
| Cómodo(a) pidiendo y recibiendo apoyo de parte de familia y amigos. | 1 2 3 4 5 |
| PUNTUACIÓN TOTAL |  |

**RELACIONAR**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| La cantidad de tiempo que paso RELACIONÁNDOME es: (circular una) | Mucho | Insuficiente | Justo |

Cuando me **RELACIONO**, me siento: (circule el número que es adecuado a usted)

1 = Nunca, 2 = Rara vez 3 = Algunas veces 4 = Frecuentemente 5 = Siempre

|  |  |
| --- | --- |
| Confiado(a) en mis destrezas | 1 2 3 4 5 |
| Organizado(a), cuento con sistemas que permiten que esta responsabilidad la realice de manera eficiente y fácil. | 1 2 3 4 5 |
| Capaz de relajarme y estar completamente presente. | 1 2 3 4 5 |
| Capaz de controlar el tiempo que dedico a esta actividad para evitar que se mezcle o imponga sobre otras responsabilidades. | 1 2 3 4 5 |
| Cómodo(a) pidiendo y recibiendo apoyo de parte de familia y amigos. | 1 2 3 4 5 |
| PUNTUACIÓN TOTAL |  |

**ENSEÑAR**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| La cantidad de tiempo que paso ENSEÑANDO es: (circular una) | Mucho | Insuficiente | Justo |

Cuando **ENSEÑO**, me siento: (circule el número que es adecuado a usted)

1 = Nunca, 2 = Rara vez 3 = Algunas veces 4 = Frecuentemente 5 = Siempre

|  |  |
| --- | --- |
| Confiado(a) en mis destrezas | 1 2 3 4 5 |
| Organizado(a), cuento con sistemas que permiten que esta responsabilidad la realice de manera eficiente y fácil. | 1 2 3 4 5 |
| Capaz de relajarme y estar completamente presente. | 1 2 3 4 5 |
| Capaz de controlar el tiempo que dedico a esta actividad para evitar que se mezcle o imponga sobre otras responsabilidades. | 1 2 3 4 5 |
| Cómodo(a) pidiendo y recibiendo apoyo de parte de familia y amigos. | 1 2 3 4 5 |
| PUNTUACIÓN TOTAL |  |