

# Inventario emocional - ¿Estoy criando con deuda o con libertad?

Inventario emocional - ¿Estoy criando con deuda o con libertad?

Este inventario está diseñado para ayudarte a identificar frases, actitudes o creencias que podrías haber heredado o estar transmitiendo a tus hijos desde una lógica de deuda emocional. No se trata de juzgar, sino de hacer visible lo que muchas veces pasa desapercibido.

Marca aquellas frases o pensamientos que alguna vez escuchaste o dijiste, y reflexiona con las preguntas al final.

## **Frases que reflejan deuda emocional:**

- Yo me sacrifiqué tanto por ti...
- Nosotros dejamos de comprarnos cosas por darte lo mejor.
- Después de todo lo que hicimos por ti, ¿así nos pagas?
- Algún día vas a entender todo lo que renunciamos por ti.
- No tienes derecho a quejarte, lo tienes todo.
- Yo trabajaba desde tu edad, y no me andaba quejando.
- Gracias a mí tienes lo que tienes.
- Te dimos todo, no nos falles.
- No sabes cuánto me esforcé por darte esta vida.
- Me debes respeto por todo lo que hice por ti.

## **Preguntas para reflexionar:**

- ¿Reconoces alguna de estas frases en tu historia familiar o en tu propia crianza?
- ¿Cómo crees que estas frases impactan la relación entre padres e hijos?
- ¿Qué podrías decir en su lugar, desde un lenguaje que no condicione el amor ni la entrega?
- ¿Estás criando para que te deban... o para que puedan vivir libres de culpa?