

SONDEO PARA CALIFICAR EL ESTRES DE PADRES

ANTES DE COVID 19:

Las siguientes declaraciones describen sentimientos, emociones y percepciones sobre la crianza de un niño. Por favor, piense en cada uno de los elementos en términos de cómo su relación con su hijo o hijos era típicamente antes del inicio del brote de COVID-19.

Por favor indique el grado a que está de acuerdo o en desacuerdo con los siguientes elementos.

1= No estoy para nada de acuerdo.

2= No estoy de acuerdo.

3= Estoy indeciso.

4= Estoy de acuerdo.

5= Estoy totalmente de acuerdo.

Cuidar a mi(s) hijo(s) a veces requiere más energía de la que tengo que dar.

Algunas veces me preocupa que estoy haciendo lo suficiente para mis hijos.

Tener hijos me deja no mas que poco tiempo y no mucho flexibilidad en mi vida.

Me siento abrumado con la responsabilidad que viene con ser un padre o madre.

DURANTE COVID 19:

Las siguientes declaraciones describen sentimientos, emociones y percepciones sobre la crianza de un niño. Por favor, piense en cada uno de los elementos en términos de cómo su relación con su hijo o hijos se ha visto afectado por la crisis Covid-19 y la orden de estancia en casa resultante (si corresponde).

Por favor indique el grado a que está de acuerdo o en desacuerdo con los siguientes elementos.

1= No estoy para nada de acuerdo.

2= No estoy de acuerdo.

3= Estoy indeciso.

4= Estoy de acuerdo.

5= Estoy totalmente de acuerdo.

1. Cuidar a mi(s) hijo(s) a veces requiere más energía de la que tengo que dar.

2. Algunas veces me preocupa que estoy haciendo lo suficiente para mis hijos.
3. Tener hijos me deja no mas que poco tiempo y no mucho flexibilidad en mi vida.
4. Me siento abrumado con la responsabilidad que viene con ser un padre o madre.
5. Cuidar a mi(s) hijo(s) mientras está protegido en la casa frecuentemente me deja exhausta por el fin de día.
6. Haciendo y manteniendo mis responsabilidades personales y deberes de cuidador, me preocupa que si estoy haciendo lo suficiente para mi(s) hijo(s).
7. En vez de la orden a quedar en la casa, me siento abrumado por la cantidad de tiempo que ahora yo tengo que dedicar para cuidar a mi(s) hijo(s).
8. Desde el brote de Covid-19, me siento más estresado sobre la responsabilidad de cuidar a mi(s) hijo(s).
9. Creo que el estrés acerca del brote de Covid-19 ha afectado negativamente la calidad de mi relación con mi hijo.
10. Cuales de las siguientes cosas se han causado a sentir más estresado como un padre debido de este pandemia? (Marque todas las que apliquen)
 - a. Tener que ayudar mi hijo/a con su trabajo escolar.
 - b. No tener los recursos que son necesitados para el trabajo escolar de mi hijo/a.
 - c. Recibiendo correos electrónicos de maestras debido de el trabajo escolar de mi hijo/a.
 - d. Haciendo que mi hijo se levantara de la cama por la mañana.
 - e. Haciendo que mi hijo sea más activo.
 - f. Haciendo que mi hijo ayude con los quehaceres en la casa.
 - g. Supervisando las actividades que de mi hijo en línea o por teléfono (por ejemplo, uso de las redes sociales)
 - h. Conflicto entre mi hijo y sus hermanos
 - i. Conflictos entre mí u otro padre y mi hijo
 - j. Conflictos entre mi hijo y su(s) amigo(s).

- k. Mi hijo se siente solo o excluido de los eventos sociales en línea (por ejemplo, juegos del Houseparty)
- l. Tener que hacer trabajo de tiempo completo en la casa.
- m. Preparación de las comidas adicionales
- n. Tener más trabajo de casa
- o. Otro (por favor, describa): _____