

Test de Codependencia a tu Hijo/a

Preguntas

- **¿Te sientes responsable por la felicidad y bienestar de tu hijo en todo momento?**
 - A. Sí
 - B. No
- **¿Te resulta difícil decir "no" a tu hijo, incluso cuando sabes que deberías?**
 - A. Sí
 - B. No
- **¿Cambias tus planes o compromisos para adaptarte a las necesidades de tu hijo con frecuencia?**
 - A. Sí
 - B. No
- **¿Sientes ansiedad o preocupación constante por las decisiones o acciones de tu hijo?**
 - A. Sí
 - B. No
- **¿Intervienes frecuentemente en los problemas de tu hijo para resolverlos por él?**
 - A. Sí
 - B. No
- **¿Te sientes agotado emocionalmente por las demandas de tu hijo?**
 - A. Sí
 - B. No
- **¿Te resulta difícil tomar tiempo para ti mismo debido a las necesidades de tu hijo?**
 - A. Sí
 - B. No
- **¿Crees que tu valor personal está ligado al éxito o fracaso de tu hijo?**
 - A. Sí
 - B. No
- **¿Evitas conflictos con tu hijo para mantener la paz, incluso si sacrificas tus propias necesidades?**
 - A. Sí
 - B. No
- **¿Tienes miedo de que tu hijo se vuelva independiente y no te necesite más?**
 - A. Sí
 - B. No

Interpretación de Resultados

Mayoría de A

Es posible que tengas tendencias codependientes hacia tu hijo. Considera buscar apoyo profesional para aprender a establecer límites saludables y fomentar la independencia de tu hijo.

Mayoría de B

Pareces tener una relación más equilibrada con tu hijo. Asegúrate de mantener una comunicación abierta y continua para que ambos puedan crecer de manera saludable y autónoma.