

# Estilos de crianza

Dos ejes cruzados forman esta matriz, cuánta exigencia hay (normas, límites, control) y cuánto afecto (calidez, escucha, sensibilidad). Su combinación da cuatro estilos. Lee la pista de cada cuadrante y anota frases o conductas que reconozcas.

## Democrático (autoritativo)

Mucha exigencia y mucho afecto. Normas claras que se explican y se acompañan con calidez y escucha.

---

---

## Autoritario

Mucha exigencia y poco afecto. Reglas rígidas que se obedecen sin explicar, control estricto y poca cercanía.

---

---

Arriba, más exigencia. A la izquierda, más afecto.

## Permisivo (indulgente)

Poca exigencia y mucho afecto. Mucha cercanía y pocos límites, con escasa supervisión de las conductas.

---

---

## Negligente (no involucrado)

Poca exigencia y poco afecto. Baja implicación, sin normas claras ni acompañamiento emocional.

---

---

Lee cada cuadrante y escribe frases o conductas tuyas que reconozcas. La crianza real no encaja siempre en uno solo, así que marca el que más te representa hoy y elige una cosa que quieras acercar al cuadrante democrático.

Creado por **psyred.org**