**Guía de padres para el manejo de la conducta adolescente 1**

**Tema 2. Situaciones que pueden causar problemas de conducta en los adolescentes**

**Actividad 1. ¿Estarías dispuesto a cambiar?**

|  |
| --- |
|  |
| 1. Contesta lo siguiente de acuerdo a tus experiencias. Recuerda que puedes escribir con libertad ya que esto es para que reflexiones.
2. Escribe tres comentarios que hayas dicho a tu hijo después de que él se ha comportado de manera negativa.
3. Siempre es lo mismo contigo.
4. No piensas cambiar.
5. Esto es una burla.
6. Analiza tus respuestas y utiliza el cuadro para hacer anotaciones si lo crees necesario: ¿Estos comentarios han modificado el comportamiento de tu hijo? ¿Han resultado contraproducentes o le han funcionado? ¿Por qué? ­­

No, han resultado contraproducentes. Porque solamente ha incrementado su actitud retadora y de igual forma le causa indiferencia.1. Recuerda que puedes ingresar al foro general y compartir experiencias con tus compañeros.
 |

1. En el siguiente cuadro encontrarás una lista de acciones que te servirán para reflexionar y comenzar a crear un ambiente familiar positivo que evite conductas dañinas para tus hijos.
2. Analiza cada sugerencia e identifica: ¿necesitas realizar este cambio en tu familia? ¿Estarías dispuesto a cambiar? ¿Cómo iniciarías este cambio?
3. Marca con una X las acciones que estarías dispuesto o que consideras necesario modificar en tu familia. Recuerda que puedes ingresar al foro general e intercambiar comentarios con tus compañeros

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Cosas que podría cambiar en mi familia**  | **¿Estoy dispuesto a cambiar?** | **¿Cómo iniciaría este cambio?**  |
| Reconocer y valorar la buena conducta de mi hijo. | X | Hacerle saber que tiene un buen desempeño consigo mismo |
| Corregir la conducta de mi hijo con el ejemplo y con firmeza. | X | Que mis acciones sean positivas ante ellas, de forma proactiva |
| Estar al tanto de las cosas que hace mi hijo.  | X | Prestar atención en sus pasatiempos, amistades, tareas, juegos |
| Aprender a comunicarnos mejor en mi familia.  | X | Saber expresar lo que pensamos y sentimos, así como saber escuchar activamente |
| Ser más cariñosos en mi familia (sin limitarnos en las muestras de cariño). | X | Demostrar el afecto de forma verbal, corporal en cada una de sus etapas |
| Controlar las emociones.  | X | Detectar las emociones, aceptarlas, corregirlas consigo mismo y con nuestro entorno familiar. Autogestionarlas, canalizando con ayuda externa para buscar alternativas, haciendo ejercicio, haciendo respiraciones profundas para relajarnos |
| Solucionar problemas.  | X | Ser resolutivos ante cualquier problema, demostrar interés |
| Estar al tanto del ambiente en el que se relaciona mi hijo. | X | Demostrar interés en conocer e identificar su círculo social |
| ¿Qué otro cambio estás dispuesto a llevar a cabo en tu familia? | X | Fomentar la comunicación asertiva, tener apertura a buscar ayuda externa, ser congruente en pensar, sentir, decir y hacer; cambio de juicios y actitudes, estar disponible en todo momento |
|  |  |  |
|  |  |  |