**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. Cuando no hace su tarea bien, le digo que es una floja.
4. Si está haciendo algo y no cuida la higiene de sus trabajos le digo que es una sucia.
5. Me desespero bastante cuando veo que no hace las cosas rápidas y comienzo a regañarla.
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? ­­

Los anteriores comportamientos no han beneficiado mi relación con mi hija porque ella cree que siempre estoy enojado con ella, que no la quiero, porque siempre la regaño. Y estoy pensando que debo darle su tiempo y su propio ritmo para que haga las actividades1. 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. |  |  |
| Corregir la conducta de mi hijo con el ejemplo y con firmeza. |  |  |
| Estar al tanto de las cosas que hace mi hijo.  |  |  |
| Aprender a comunicarnos mejor en mi familia.  |  |  |
| Ser más cariñosos en mi familia (sin limitarnos en las muestras de cariño). |  |  |
| Controlar las emociones.  |  |  |
| Solucionar problemas.  |  |  |
| Estar al tanto del ambiente en el que se relaciona mi hijo. |  |  |
| ¿Qué otro cambio estás dispuesto a llevar a cabo en tu familia? |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |