**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. Te dije que no lo hicieras.
4. Pareciera que no vas a cambiar.
5. Si se repite no mediré las consecuencias.
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? ­­

Puedo comentar que ha salido contraproducente porque pareciera que más lo hacen1. 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 | Recompensarlo en algunas ocasiones |
| Corregir la conducta de mi hijo con el ejemplo y con firmeza. | X | Reprenderlo con amor |
| Estar al tanto de las cosas que hace mi hijo.  | X | Interesarme por lo que le gusta y lo que no le agrada |
| Aprender a comunicarnos mejor en mi familia.  | X | Platicar más con el |
| Ser más cariñosos en mi familia (sin limitarnos en las muestras de cariño). | X | Decirle lo mucho que lo quiero y que lo amo. |
| Controlar las emociones.  | X | Saber escuchar y transmitir paz |
| Solucionar problemas.  | X | Platicar y llegar a acuerdos |
| Estar al tanto del ambiente en el que se relaciona mi hijo. | X | Estar pendiente de con quien se relaciona y que hace en sus redes sociales. |
| ¿Qué otro cambio estás dispuesto a llevar a cabo en tu familia? |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |