**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. Que me desespera 4. Cuando le iba mal en Matemática y yo soy maestra de Matemática, primero le hablaba de desaprovechar el recurso que tenía en casa. Luego, al querer explicarle ya estaba bloqueado 5. Que desperdiciaba su tiempo 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? ­­   En general no lo hacían cambiar, se empeoraba el asunto. Hasta terminábamos enojados, sin entender la tarea y además no cumplía con ella.   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. | sí | Platicando más, regañando menos |
| Corregir la conducta de mi hijo con el ejemplo y con firmeza. | sí | El ejemplo arrastra y mueve más que muchas palabras |
| Estar al tanto de las cosas que hace mi hijo. | sí | Pero sin robar su libertad para que empiece a saber utilizarla |
| Aprender a comunicarnos mejor en mi familia. | sí | Comunicar siempre es en dos vías y no puede ser que solo una parte hable y de indicaciones |
| Ser más cariñosos en mi familia (sin limitarnos en las muestras de cariño). | sí | Pero no llegar a desesperar a los familiares de tantos gestos. Aprender de qué manera todos se sienten cómodos pero se saben amados |
| Controlar las emociones. | sí | La inteligencia emocional es la clave de procesos inteligentes y que cultivan emociones |
| Solucionar problemas. | sí | No cerrarme a opciones que se presenten sino estar abierta a cambios y pláticas abiertas. |
| Estar al tanto del ambiente en el que se relaciona mi hijo. | sí | Hacerse amigos de los amigos de nuestros hijos adolescentes es un gran tip. No dejarlos solos en momentos clave. |
| ¿Qué otro cambio estás dispuesto a llevar a cabo en tu familia? |  | Así como para llamar la atención se hace una reunión para platicar con ellos, también para estimular, felicitar o reconocer lo bien que han trabajado debe hacerse |
|  |  |  |
|  |  |  |