**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. Debes reflexionar en la manera en la que contestas pues todos tenemos sentimientos.
4. Primero tranquilízate y relájate, no te estoy atacando, solo quiero que me cuentes que te sucedió para así entender que pasa y poder ayudarte.
5. No te preocupes, todos cometemos errores y eso esta bien
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 la mayoría de veces ha funcionado, pues se siente en confianza y puede ver que al hablar con el no se busca señalarlo, sino ayudarlo o en su defecto, confiar en el dándole su espacio hasta que este listo para hablar.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 |  |
| Corregir la conducta de mi hijo con el ejemplo y con firmeza. |  | x |
| Estar al tanto de las cosas que hace mi hijo.  | x |  |
| Aprender a comunicarnos mejor en mi familia.  | x |  |
| Ser más cariñosos en mi familia (sin limitarnos en las muestras de cariño). | x |  |
| Controlar las emociones.  |  | x |
| Solucionar problemas.  |  | x |
| Estar al tanto del ambiente en el que se relaciona mi hijo. | x |  |
| ¿Qué otro cambio estás dispuesto a llevar a cabo en tu familia? | Establecer lapsos para pasar más tiempo con mis hijos. Noches de juegos o salir a cenar un dia especifico. |  |
|  |  |  |
|  |  |  |