**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. Ya sabes que esto no se debe de hacer sin embargo lo hiciste y recuerda que todo tiene una consecuencia. 4. Ya se te han explicado varias veces tanto yo como tu mamá que eso que hiciste no está bien y por lo tanto debes de asumir y afrontar lo que hiciste, lo cual te prohíbe realizar o tener por un tiempo lo que más te gusta. 5. ¿Cuantas veces se te tiene que repetir que lo que hiciste no está bien, quieres que seamos más duros contigo y te estemos prohibiendo las cosas que más te gustan como una consecuencia de tus malos actos? 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 un principio fue como un reto, puesto que era provocar más situaciones de conflicto, pero poco a poco se han ido suavizando las cosas y ha entendido que cosas son mejores que otras, por lo tanto su conducta a mejorado incluso con sus hermanos.   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. | Si | Manteniendo la calma ante todo |
| Corregir la conducta de mi hijo con el ejemplo y con firmeza. | Siempre | Haciendo siempre lo mejor en todos los aspectos |
| Estar al tanto de las cosas que hace mi hijo. | si | Platicar, abrazarlo, olerlo, preguntarle |
| Aprender a comunicarnos mejor en mi familia. | Si | Siendo tolerante |
| Ser más cariñosos en mi familia (sin limitarnos en las muestras de cariño). | si | Hablando con palabras suaves, sin rudezas |
| Controlar las emociones. | si | Paciencia, tolerancia |
| Solucionar problemas. | si | Comunicación efectiva |
| Estar al tanto del ambiente en el que se relaciona mi hijo. | si | Platicando de sus amigos de sus sueños |
| ¿Qué otro cambio estás dispuesto a llevar a cabo en tu familia? |  | Platicar con todos de la misma manera sin hacer notar favoritismo a nadie. |