**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. \_Si no obedeces, yo tampoco te voy a obedecer cuando me pidas algún favor
4. Como no me escuchas y veo que me estas ignorando. Yo voy a hacer lo mismo cuando tú me estés hablando o cuando solicites algo.
5. Tienes derechos, y obligaciones. Y tus derechos terminan cuando afectas los derechos de los demás.
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? ­­

\_Mis comentarios suelen instalar la reflexión en mis hijos adolescentes. Así mismo he observado que en la medida de lo posible modifica el comportamiento de ellos, regularmente funcionan los comentarios que les hago, Porque realizan la actividad que les solicite. Así mismo suelo invitarlos a que tengan mayor participación, iniciativa y colaboración en la casa.Por el bien común de todos nosotros.x \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_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 | Resaltando las cosas positivas que tienen mis hijos. |
| Corregir la conducta de mi hijo con el ejemplo y con firmeza. |  x | El mantener una comunicación que resalte las acciones y cosas positivas |
| Estar al tanto de las cosas que hace mi hijo.  |  x | Debo mantener una comunicación clara, precisa, y positiva, sin criticar a sus amigos, o sus actos. |
| Aprender a comunicarnos mejor en mi familia.  |  x | Practicando una escucha atenta, dejar de hacer lo que tenga que hacer y sentarme a verlos a los ojos y a escuchar con atención lo que me comunican. |
| Ser más cariñosos en mi familia (sin limitarnos en las muestras de cariño). |  x | No soy cariñosa, me cuesta trabajo, pero voy trabajar el ser cariñosa , amorosa y tolerante con mis hijos adolescentes. |
| Controlar las emociones.  |  x | Debo de tomar las cosas con calma y no enojarme a la primera. Hablarle pausada, tranquila y siempre buscando una solución con acuerdos y compromisos para salir adelante. |
| 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? |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |