**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. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_¿Qué te pasa? ¿QUÉ PIENSAS? \_\_\_\_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_\_CON UNA CHI…… ¿CÚANTAS VECES TE EVOY A PEDIR LO MISMO?(INDICACIÓN DADA) 5. ¡HABER A QUEN HORA TE DA LA GANA HACER LO QUE TE PEDÍ! 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? ­­   SI LO HAN MODIFICADO… EN OCACIONES FUNCIONAN Y EN OTROS NO ME QUIERE NI VOLTEAR A VER   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 | NO OBSERVANDO SOLO LO AMLO QUE HACE |
| Corregir la conducta de mi hijo con el ejemplo y con firmeza. | SI | CONSIDERO QUE SI SOY CUERENTE |
| Estar al tanto de las cosas que hace mi hijo. | SI | DEDICANDO MÁS TIEMPO A ELLAS |
| Aprender a comunicarnos mejor en mi familia. | SI | TENER MEJOR MANEJO DE MIS EMOCIONES. |
| Ser más cariñosos en mi familia (sin limitarnos en las muestras de cariño). | SI | ACERCAMIENTO, ABRAZARLAS BESARLAS, TOMARLES SU MANITAS. |
| Controlar las emociones. | SI | RESPIRAR Y EXHALAR |
| Solucionar problemas. | SI | MEDIAR ESA PARTE, ESCUCHANDO MÁS SIN JUZGAR |
| Estar al tanto del ambiente en el que se relaciona mi hijo. | SI | NO ENCERRARME EN LA CHAMBA TANTO |
| ¿Qué otro cambio estás dispuesto a llevar a cabo en tu familia? | SI | MI VOZ (TONO)  SOY MUY DIRECTO Y A VECES NO ME MIDO(CÓMO LO VOY ADECIR SIN HERIR SUSCEPTIBILIDADES |
|  |  |  |
|  |  |  |