**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. No vuelvas a hacer eso.
4. Vamos a platicar.
5. Hijo si actúas mal, mal te ira.
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? ­­

La platica siempre funcionan, siempre trato de no ser agresiva para que el no se igual, en cierta manera su comportamiento si ha cambiado, no mucho pero si algo razonable.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 | Reconociendo desde sus más mínimos logros. |
| Corregir la conducta de mi hijo con el ejemplo y con firmeza. |  |  |
| Estar al tanto de las cosas que hace mi hijo.  | X | Supervisando sus actividades |
| Aprender a comunicarnos mejor en mi familia.  |  |  |
| Ser más cariñosos en mi familia (sin limitarnos en las muestras de cariño). |  |  |
| Controlar las emociones.  | X | Poniendo ejemplos similares a los que se encuentre. |
| Solucionar problemas.  | X | Hablando sin ningún tipo de agresión. |
| Estar al tanto del ambiente en el que se relaciona mi hijo. | X | Visitar de vez en cuando los lugares que frecuenta |
| ¿Qué otro cambio estás dispuesto a llevar a cabo en tu familia? |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |