**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. eso está mal no deberías de hacerlo porque puede pasarte algo o puedes lastimar a alguien 4. no está bien que respondas de esta manera todos tenemos que mostrar respeto a las personas sin importar quien sea 5. 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? ­­   Pienso que si han funcionado en algunas ocasiones ya que se ha tranquilizado o se ha disculpado con las personas.   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. |  | Felicitándolo cuando logre algo en su vida académica y apoyándolo en todo momento |
| Corregir la conducta de mi hijo con el ejemplo y con firmeza. |  | Diciéndole lo que esta bien de lo que esta mal |
| Estar al tanto de las cosas que hace mi hijo. |  | Invitando a sus amigos y conociéndolos y conociéndolo mas a el en cuanto a sus gustos. |
| Aprender a comunicarnos mejor en mi familia. |  | Dándome un espacio para platicar con el después del trabajo. |
| Ser más cariñosos en mi familia (sin limitarnos en las muestras de cariño). |  | Tratándolo con mas cariño y ser mas afectuosa hacia el |
| Controlar las emociones. |  | Tratando de ser más empática y tratar de comprenderlo. |
| Solucionar problemas. |  | Hablando con él. |
| Estar al tanto del ambiente en el que se relaciona mi hijo. |  | Tratando de conocer a las personas con las que se juntan. |
| ¿Qué otro cambio estás dispuesto a llevar a cabo en tu familia? |  | A dedicarle mas tiempo y darme el tiempo de conocerlo mejor. |
|  |  |  |
|  |  |  |