**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 continuas con ese comportamiento de falta de respeto, nadie va a querer hablar contigo! 4. ¡Hasta que se te pase el berrinche, hablaré contigo!\_\_\_ 5. ¡Qué barbaridad, que floja eres y cuanta energía desperdiciada!\_\_ 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 los tres casos explicados con anterioridad si he recibido un cambio de conducta en mi hija, obviamente que no es de manera inmediata pero si lo gro que reflexione y posteriormente cuando ya hay calma. Lo platicamos.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   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 | Si lo realizamos en casa |
| Corregir la conducta de mi hijo con el ejemplo y con firmeza. | si | Tratar de dar ejemplo con nuestras acciones como padres |
| Estar al tanto de las cosas que hace mi hijo. | si | Revisar sus actividades cotidianas de manera apropiada sin llegar al hostigamiento. |
| Aprender a comunicarnos mejor en mi familia. | si | Buscar y promover actividades donde participe toda la familia |
| Ser más cariñosos en mi familia (sin limitarnos en las muestras de cariño). | si | Mostrarles a nuestros hijos físicamente que los amamos y respetamos |
| Controlar las emociones. | si | Contar hasta 100 y respirar profundo |
| Solucionar problemas. | si | Platicarlo y ver la mejor solución para todos |
| Estar al tanto del ambiente en el que se relaciona mi hijo. | si | Estar al pendiente y tratar de detectar los focos rojos |
| ¿Qué otro cambio estás dispuesto a llevar a cabo en tu familia? | si | Platicar con ellos y crear un vínculo de respeto, amistad y confianza |