**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 sé qué hice mal, no he sabido educarte.
4. ¿Ese ejemplo te he dado? ¿Por qué es así tu comportamiento?
5. También te ignoraré.
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? ­­

Sí son contraproducentes, han resultado connotaciones negativas. A veces uno pierde la paciencia y aunque sabemos que no debemos decir las cosas enojados, es un impulso que en nuestra mente sabemos que no debíamos decir a un adolescente.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. | √ |  |
| Corregir la conducta de mi hijo con el ejemplo y con firmeza. | √ |  |
| Estar al tanto de las cosas que hace mi hijo.  | √ |  |
| Aprender a comunicarnos mejor en mi familia.  | √ |  |
| Ser más cariñosos en mi familia (sin limitarnos en las muestras de cariño). | √ |  |
| Controlar las emociones.  | √ |  |
| 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? |  |  |
| **Hacer acuerdos juntos, escuchando también sus necesidades y que se sienta en confianza.** |  |  |
|  |  |  |

La personalidad de nuestros hijos se detona desde pequeños, es difícil a veces cuando el carácter de nuestros hijos es fuerte, porque aunque nosotros somos sus padres, quienes los guiamos y educamos en sus años de niñez, el temperamento es fuerte, y qué bueno es parte de él o ella, solo que es importante apoyarle y encauzarlo para bien.

A veces uno pierde la paciencia en ciertos actos o situaciones que pasan con un adolescente y aunque sabemos que no debemos decir ciertas cosas enojados, es un impulso que en nuestra mente sabemos que no debíamos decir a un adolescente. Algo que me ha funcionado es **hacer acuerdos juntos, escuchando también las necesidades de nuestros hijos y que se sienta en confianza.**