**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 si no se da cuenta de que lo que está haciendo?
4. No puedes hacer las cosas como te digo, ve las dejas a medias.
5. Es más fácil criticarme por lo que te dice tu papá que por lo que realmente hago.
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? ­­

Han modificado la conducta de mi hijo, generando rencor y enojo hacia mi.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 | Reconocer sus logros por más mínimo que sean. |
| Corregir la conducta de mi hijo con el ejemplo y con firmeza. | x |  |
| Estar al tanto de las cosas que hace mi hijo.  | x | Acercarme sin que se sienta agredido |
| Aprender a comunicarnos mejor en mi familia.  | x | Dejarlos que hablen |
| Ser más cariñosos en mi familia (sin limitarnos en las muestras de cariño). | x | Evitar sentirme irritable si mi hijo se me acerca aunque este ocupada |
| Controlar las emociones.  | x | Sobre todo las negativas cuando algo no resulta como esperaba con base a su comportamiento |
| Solucionar problemas.  | x | De forma pacífica sin alterarme o explotar |
| Estar al tanto del ambiente en el que se relaciona mi hijo. | x | Implica todo sin que se sienta agredido |
| ¿Qué otro cambio estás dispuesto a llevar a cabo en tu familia? | x | Poder tener autocontrol, dejar que las cosas fluyan y motivarlo de manera que el se sienta seguro, sin caer en la parte permisible donde solo por estar bien con el le de oportunidad de muchas cosas, o solo porque si sin esfuerzo alguno se le de todo. |
|  |  |  |
|  |  |  |