



CUADERNO DE REFLEXIÓN PARA PADRES Y MADRES

¿QUÉ HACER?

A continuación te proponemos actividades para ayudarte, por un lado a reflexionar sobre ti mismo/a como padre/madre en base al tema planteado en la sesión grupal, y por otro te presentamos una serie de preguntas dirigidas a pensar sobre los cambios y modificaciones que quieres hacer sobre tu estilo educativo, establecimiento de límites y la gestión de conductas no apropiadas en tus hijos/as.

Esta tarea está orientada especialmente a ti como madre/padre, y se compone de dos partes: una primera donde te animamos a que dediques un tiempo de reflexión tanto a situaciones que te generan malestar, incomodidad e inseguridad en relación a la educación de tus hijos, así como aquellas con las que te sientes más seguro y satisfecho con las acciones que has llevado a cabo como padre/madre. Por otro lado, te presentamos una serie de preguntas encaminadas a orientarte para que establezcas objetivos de cambio en ti como padre/madre así como generar nuevas alternativas y pautas educativas de cara a las relación con tus hijos/as

PRIMERA PARTE: REFLEXION DE AUTOCONOCIMIENTO COMO PADRE/MADRE

Ahora es el momento de que te pares a reflexionar sobre ti mismo/a y por ello te invitamos a analizar tu realidad y tus reacciones en situaciones familiares concretas a través de las siguientes preguntas:

**¿Qué situaciones en la educación de tus hijos/as te hacen sentir inseguro/a o incómodo/a?
 ¿Cómo tiendes a responder cuando te sientes incómodo/a con una situación? ¿Qué situaciones en la educación de tus hijos/as te hacen sentir seguro/a y cómodo/a con tu acción?**

A continuación haz un listado de situaciones:

SITUACIONES QUE ME HACEN SENTIR INCÓMODO/A	SITUACIONES EN LAS QUE ME SIENTO CÓMODO/A
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.

¿De qué forma respondes a estas situaciones? ¿Cómo es tu reacción? ¿Qué piensas que transmites cuando te sientes incómodo/a o inseguro/a con una actividad?

MI REACCIÓN ANTE SITUACIONES QUE ME HACEN SENTIR INCÓMODO/A	MI REACCIÓN ANTE SITUACIONES EN LAS QUE ME SIENTO CÓMODO/A
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.

¿Qué observas en estas situaciones? ¿Qué te resulta significativo de lo que ves?

A continuación selecciona una ó dos situaciones sobre las que quieras llevar a cabo una reflexión más profunda. Una vez seleccionada/s define esa/s situación/es detalladamente. Para ello puedes ayudarte de las siguientes preguntas:

Situación:

¿En qué momento ocurre? ¿Con qué frecuencia?

¿Qué hace que esta situación sea diferente a las demás?

¿Qué resultados obtengo?

Una vez seleccionada, recuerda aquella situación y anota qué pensabas, qué sentías y cuál fue tu comportamiento o conducta de respuesta antes, durante y después de la situación.

	Pensamiento	Emoción	Conducta/Reacción
ANTES			
DURANTE			
DESPUÉS			

¿Qué observas? ¿Qué te resulta significativo de lo que ves?

¿Cuales son los obstáculos o dificultades más frecuentes que te encuentras ante este tipo de situaciones? Realiza una lista de ellos y reflexiona acerca de lo que puedes hacer para minimizar esos obstáculos o dificultades que se te plantean.

SEGUNDA PARTE: ESTABLECER OBJETIVOS DE CAMBIO COMO PADRE/MADRE

¿Cuál es el objetivo/s que te planteas conseguir? ¿Qué quieres modificar de ti? Escribe en positivo lo que realmente pretendes cambiar.

¿Qué vas a hacer de manera diferente a como lo estabas haciendo hasta ahora? Durante al menos 15 días introduce cambios y observa que ocurre.

¿Qué has observado en este tiempo de modificaciones en tu forma de actuar? ¿Qué te ha resultado significativo?
