



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Nombre del alumno: Sandra Esmeralda Pérez Aguilar

Nombre del profesor: Paola Jacqueline Albarrán

Nombre del trabajo: Ensayo

Tema: Formas de mejorar el vínculo con los
Adolescentes

Materia: Adolescencia

Grado: 5to Cuatrimestre

Modalidad: En línea

Introducción

A continuación, se abordará sobre el inicio de la adolescencia, que es con los cambios físicos y biológicos de la pubertad como la menarquia y la aparición de los caracteres sexuales secundarios.

Los adolescentes también se enfrentan continuamente a diversos problemas. En ocasiones quisieran recurrir a sus padres, y se detienen porque piensan que no serán escuchados o que son incapaces de solucionarlos solos sus problemas.

Muchas veces por ser adolescentes no tienen conciencia de lo que empiezan a enfrentar en la vida y la sociedad, los cambios que existen en su persona y desarrollo, para ellos todo lo que acontece o sucede lo toman a la ligera sin pensar en las consecuencias futuras. Tanto niños como niñas, es la edad llamada punzada porque empiezan a descubrir sus deseos y gustos sexuales para sexo opuestos, descubren su primer amor, hasta en ocasiones asen locuras o cosas que después en el futuro se arrepienten o en este caso las niñas salen embarazadas a temprana edad. Todo esto ocurre también por falta de comunicación entre padres e hijos. Durante el desarrollo de este tema se analizarán las maneras y algunas sugerencias de como promover el vinculo entre padres e hijos, y como enfrentar esta etapa del adolescente en la familia.

Formas de mejorar el vinculo con los adolescentes

La adolescencia es una etapa evolutiva en la que sufren muchos cambios y de naturaleza muy profunda. El cuerpo, la mente, las relaciones familiares y sociales se trasforman. Cuando ay un adolescente en el grupo familiar, se pueden producir conflictos en los vínculos con sus padres, problemas de comunicación, problemas de conductas, consumo de sustancias. Ante esta situación los padres se alejan d sus hijos y ambas partes comienzan a experimentar la sensación de que esta relación ha cambiado y solo les genera sufrimiento y rechazo.

Para promover un buen vinculo con adolescentes teniendo en cuenta que la parte que esta atravesando el conflicto es el adolescente, los padres deben mostrar algunas conductas que ayuden a reconectar el vínculo.

A continuación, se mencionan algunas de las claves para intentar promover un vinculo saludable con su hijo adolescente.

- Evitar discriminarlo, aceptar sus cambios corporales y elecciones, sin hacer comentarios hirientes.
- Tener presente que es el que está atravesando la transformación adolescente por lo tanto el tipo de conducta que muestre dependerá de la estructura familiar que lo sostiene.
- Buscar acercamientos no amenazantes, hablarles desde la comprensión y el amor.
- Comprender que las nuevas conductas son llamados de atención o pedidos de limites necesarios.
- Recordar que siempre deben actuar como padres, no como amigos, hablar con el adolescente comunicándole su preocupación e interés por él.

Cuando no se sabe como actuar ante la circunstancia es necesario buscar ayuda, para establecer el bienestar familiar. No siempre se puede salir solo de una crisis familiar.

La nueva etapa

El afecto y las conductas familiares saludables constituyen la base de la relación que van a tener los padres con sus hijos adolescentes. Los niños y adolescentes que se sienten queridos de forma segura durante su infancia, mostraran mas tolerancia hacia el mundo, mas confianza y mas capacidad para afrontar la adversidad.

El adolescente se encuentra rodeado de continuos cambios y muchas posibilidades de elección. Los padres pueden ayudarles durante este proceso mediante pautas saludables, conciliadoras y tolerantes.

Durante la adolescencia se producen cambios en el cuerpo. El joven se encuentra con una nueva imagen corporal que le lleva tiempo asimilar. Asi mismo cambian de compañías y definen su personalidad a medida que establecen diferentes relaciones sociales.

Los adolescentes y la familia

El adolescente necesita separarse emocionalmente de sus padres para madurar. Ha llegado la famosa etapa del “no” los padres se encuentran ante un conflicto, el deseo de autonomía del adolescente frente a su propia percepción de que no están separados, por lo que continúan intentando controlar sus actividades.

El joven tiene el convencimiento de que puede cuidarse por si solo, esto es lo que los padres deben tener en cuenta a la hora de definir la convivencia en casa. Es normal que los padres sientan que no conocen a sus hijos por los cambios enfrentados. Los jóvenes se tienen que enfrentar a nuevas situaciones. Entre ellas están el contacto con sustancias como el alcohol y el tabaco. Sin duda alguna, necesitan la orientación de los padres. El dialogo abierto sobre estos temas es de gran importancia. Es bueno que los padres empiecen a tratar estos temas con ellos con naturalidad antes de llegar a la adolescencia, lo mas importante que escuchen la opinión de sus hijos.

Conflictos familiares

Los conflictos familiares no se pueden evitar, forman parte de cualquier tipo de relación profunda, por lo que son constantes en las relaciones familiares.

Durante el inicio de la adolescencia se produce un aumento de números de discusiones del adolescente con su familia. Que paulatinamente irán disminuyendo conforme el joven se vaya desarrollando. Los motivos de discusión pueden ser temas cotidianos como las tareas del hogar o la forma de vestir, los horarios y los amigos.

La comunicación y entender la posición del adolescente es crucial para la resolución de estos conflictos. Es recomendable expresar los sentimientos hablando con calma, sin enjuiciar al adolescente. Es bueno evitar el enfrentamiento directo, posponer algunas discusiones y utilizar la negociación, haciendo participe al adolescente de la búsqueda de las posibles soluciones al conflicto.

Conclusión

En conclusión, se llega a que la etapa de adolescencia es muy importante que los padres tomen en cuenta y poner más atención a sus hijos, en sus actividades y relaciones con los demás. Sobre todo, tener una comunicación crucial y afectuosa con ellos, platicar de temas que sea de su agrado, incluirlos en las actividades que ellos le agradan. Para así, evitar tener conflictos y roses por actividades que se le imponga. En dado caso las cosas salgan de control y no encuentran la manera de como apoyarlos, en conveniente buscar ayuda psicológica, para que realicen una terapia o platica familiar.

El dialogo con los adolescentes en importante sobre todo de temas que le son de inconveniencia, abrirse con ellos hablar de la sexualidad, el cuidado y la precaución, que deben tener a su nueva etapa. Ser cuidadosos con sus acciones. Como padres tener paciencia con ellos tratarlos con respeto y demostrarles interés e importancia a lo que les ocurre en sus cambios, acercarse a ellos darles confianza y seguridad, para que sus hijos se acerquen a ellos y contar lo que les sucede, o dudas que tengan.