



Universidad del Sureste

TRABAJO REQUERIDO: ENSAYO

REQUERIDO POR: LIC. JACQUELINE ALBARRAN

ALUMNA: L.S.T ERIKA NOEMI ALEMAN

GRUPO: QUINTO CUATRIMESTRE DE LA LICENCIATURA EN  
PSICOLOGIA

FRONTERA COMALAPA CHIAPAS, MEXICO.

## Formas de Mejorar el Vínculo con los Adolescentes

### Introducción:

Está por todos lados a nuestro alrededor – en las comedias de televisión, en las revistas del mostrador del supermercado, en los anaqueles de la librería local, en los programas televisivos y radiales de entrevistas, y por supuesto, aun en un número de libros cristianos sobre la familia. Los padres están temerosos por sus adolescentes. Aun al estar disfrutando los primeros años de la infancia, miran sobre sus hombros con pavor, esperando lo peor, sabiendo que en unos cuantos años este pequeño precioso se convertirá en un monstruo de la noche a la mañana. Han escuchado suficientes historias de padres que han atravesado el valle oscuro de los años de la adolescencia, como para saber los peligros que les aguardan más adelante. Les dicen que esperen lo peor y que estén agradecidos si salen del valle sanos, con sus adolescentes vivos y sus familias intactas.<sup>1</sup>

El vínculo con los adolescentes puede ser un desafío para muchos padres, ya que esta etapa de la vida está marcada por importantes cambios físicos, mentales y emocionales. Estos cambios pueden llevar a desencuentros familiares y, si no se abordan de manera adecuada, pueden dar lugar a una crisis constante. Para promover un vínculo saludable con los adolescentes, es importante que los padres adopten ciertas conductas que ayuden a reconectar y fortalecer la relación con sus hijos. A menudo nos referimos a nuestros adolescentes como si fueran nada más que una colección de hormonas furiosas y rebeldes encerradas en una piel en desarrollo. En este ensayo, comparto algunas claves para mejorar el vínculo con los adolescentes.

### Desarrollo:

1. Evitar discriminar y aceptar los cambios: Es fundamental que los padres eviten hacer comentarios hirientes o despectivos sobre los cambios físicos y las elecciones de los adolescentes. En lugar de eso, deben aceptar y respetar sus cambios corporales y decisiones, demostrando comprensión y apoyo incondicional.
2. Acercarse sin amenazas: Los padres deben buscar acercamientos que no generen amenazas ni hostilidad. Es importante hablarles desde la comprensión y el amor, demostrando interés genuino por sus vidas y emociones. Esto les permitirá sentirse escuchados y valorados.
3. Comprender las nuevas conductas: Las conductas rebeldes o desafiantes de los adolescentes pueden ser llamados de atención o pedidos de límites necesarios. Los padres deben tratar de comprender las razones detrás de estas conductas y abordarlas desde una perspectiva comprensiva y educativa, estableciendo límites claros pero razonables.
4. Ser padres, no amigos: Aunque es importante desarrollar una relación cercana con los adolescentes, es esencial recordar que deben actuar como padres y no como amigos. Esto implica establecer normas y límites, proporcionar orientación y apoyo, y tomar decisiones responsables en beneficio de los adolescentes.
5. Comunicación abierta y honesta: Establecer una comunicación abierta y honesta con los adolescentes es clave para fortalecer el vínculo. Los padres deben estar dispuestos a

---

<sup>1</sup> Paul David Tripp, [\*Edad de Oportunidad: Una Guía Bíblica para Educar a los Adolescentes\*](#) (Graham, NC: Publicaciones Faro de Gracia, 2012), 1.

escuchar sin juzgar, validar sus emociones y opiniones, y brindarles un espacio seguro para expresarse libremente.

6. Mostrar interés en sus vidas: Los padres pueden fortalecer el vínculo con los adolescentes mostrando interés genuino en sus vidas. Esto implica participar activamente en sus actividades, involucrarse en conversaciones sobre sus intereses y preocupaciones, y estar disponibles para ofrecer apoyo cuando sea necesario.

7. Practicar la empatía: La empatía es una herramienta poderosa para mejorar el vínculo con los adolescentes. Los padres deben esforzarse por comprender las experiencias y emociones de sus hijos, poniéndose en su lugar y mostrando compasión y apoyo en momentos de dificultad.

#### Conclusión:

Promover un vínculo saludable con los adolescentes requiere un esfuerzo consciente por parte de los padres. A través de conductas como evitar la discriminación, acercarse sin amenazas, comprender las nuevas conductas, actuar como padres, mantener una comunicación abierta, mostrar interés y practicar la empatía, los padres pueden fortalecer la relación con sus hijos adolescentes. Al desarrollar un vínculo sólido, los adolescentes se sentirán apoyados, comprendidos y valorados, lo que contribuirá positivamente a su desarrollo emocional y familiar.