



**Nombre de alumno: Indra Guadalupe Novelo Silva.**

**Nombre del profesor: Paola Jacqueline Albarran.**

**Nombre del trabajo: Ensayo.**

**Materia: Adolescencia.**

**Grado: 5 Cuatrimestre.**

**Grupo: "A"**

## INTRODUCCIÓN

La adolescencia es sin duda una etapa de grandes cambios, tanto para los propios chicos como para los adultos que los rodean. El modo en el que gestionemos esta etapa, será crucial en el desarrollo del adolescente y el tránsito a la adultez.

Una creencia muy común es considerar que los adolescentes son “*hormonas con patas*”, que no razonan, que es imposible hablar con ellos... Si bien es cierto que las hormonas aumentan en este periodo, la esencia de los cambios en la adolescencia se produce en el cerebro. Estos cambios, son cruciales y, si se manejan bien, pueden ser dirigidos hacia resultados positivos en el futuro.

## FORMAS DE MEJORAR EL VÍNCULO CON LOS ADOLESCENTES.

La adolescencia puede ser por tanto una montaña rusa emocional tanto para los padres como para los adolescentes. Es un momento de independencia, autodescubrimiento y desafíos. Sin embargo, también es una oportunidad para fortalecer los lazos familiares y promover una comunicación saludable

El vínculo con adolescentes puede generar desencuentros familiares, que si no son tratados a tiempo pueden derivar en una crisis constante. La adolescencia es una etapa evolutiva en la que se sufren muchos cambios y de naturaleza muy profunda. El cuerpo, la mente, las relaciones familiares y sociales se transforman. Es por eso que parece comprensible que los padres no logren en muchos casos, llegar a acompañar todos estos cambios de una manera saludable para todo el entorno familiar.

Cuando hay un adolescente en el grupo familiar, se pueden producir conflictos en los vínculos con sus padres, problemas de comunicación, problemas de conducta, probable consumo de sustancias. Frente a estas situaciones los padres potencian el alejamiento de sus propios hijos y ambas partes comienzan a experimentar la sensación de que esa relación ha cambiado y que solo les genera sufrimiento y rechazo. Para promover un buen vínculo con adolescentes, y teniendo en cuenta que la parte que está 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 vínculo saludable con un hijo adolescente.

- Evitar discriminarlo, aceptar sus cambios corporales y elecciones, sin hacer comentarios hirientes.
- Tener presente que es él, 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 límites necesarios.
- Recordar siempre que deben actuar como padres, no como amigos. Ir con el adolescente comunicándole su preocupación e interés por él. Si se está atravesando una situación similar en su contexto familiar, es importante que se busque ayuda para establecer el bienestar familiar. No siempre se puede salir solo de una crisis.

## CONCLUSIÓN

Los vínculos son las relaciones que se establecen entre dos o más personas y que sería deseable, incluso, establecerlos con uno mismo, lo que lleva indefectiblemente a la necesidad de pensar.

Hay que saber que hay múltiples razones y formas de crear vínculos: puede ser por necesidad, casualidad, curiosidad por conocer a otras personas, por aburrimiento, por tratar de ver cómo funcionan otras personas, etc.

Buscar acercamientos no amenazantes, hablarles desde la comprensión y el amor. Comprender que las nuevas conductas son llamados de atención o pedidos de límites necesarios. Recordar siempre que deben actuar como padres, no como amigos. Hablar con el adolescente comunicándole su preocupación e interés por él.

## FUENTES BIBLIOGRAFICAS

1. ANTOLOGIA DE LA MATERIA ADOLESCENCIA DEL 5° CUATRIMESTRE DE LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE (UDS) 2024.
2. MUNDO PSICOLOGOS; PSICOLOGIA DE LA ADOLESCENCIA/2022