

ADOLESCENTE

MARIA DEL ROSARIO JUAREZ SALAZAR

LIC. PSICOLOGIA



Ensayo del punto 3.8. FORMAS DE MOJORAR EL VINCULO CON LOS ADOLESCENTES.

INTRODUCCION

La adolescencia es una etapa del ser humano donde se tiene la mayoría de cambios físicos, mentales y emocionales que a veces resulta llevar una buena relación con ellos. Es donde los adolescentes empiezan sentirse excluidos, no entendidos por parte de su familia, amigos, etc.

Aquí damos algunas técnicas o formas como pueden (padres, familia, amigos) mejorar ese vinculo con el adolescente.

FORMAS DE MEJORAR EL VINCULO CON LOS ADOLESCENTES

- 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.

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 familiar, y si ésta se atraviesa a través de un proceso de crecimiento, todos los integrantes de la familia van a salir fortalecidos.

5 actividades valiosas para fortalecer los vínculos familiares

1. Conversaciones de valor

La primera actividad valiosa consiste en **contarse lo mejor y lo peor del día**. Desde cómo nos fue en la escuela y en el trabajo, hasta cuáles miedos o sueños tenemos, qué queremos lograr y cómo estamos trabajando para hacerlo.

La confianza es una parte fundamental de una buena comunicación. Permítanse abrirse poco a poco ante sus emociones y pongan en práctica las **claves de la comunicación efectiva**, de la psicóloga Gema Sánchez Cuevas.

2. Realizar paseos y viajes familiares

Desde un paseo corto a un parque o una caminata con su mascota, hasta un viaje a la provincia o a otro país. **Pasar tiempo tiempo en familia los ayudará a conseguir mayor complicidad, a abrir su mente e incrementar el cariño y el amor.**

La mejor parte es que a futuro no solo podrán recordar el viaje gracias a los souvenirs, fotografías o videos. También, mediante nuestra capacidad de **memoria emocional**, **podremos recordar esas experiencias de forma agradable y convertirnos en una familia más unida.**

Sin embargo, en tiempos de crisis, recomendamos otras **actividades culturales que se pueden hacer desde casa**, como por ejemplo ver una obra de teatro online o asistir a una **visita virtual al museo**.

3. Compartir actividades artísticas

La música, la pintura y las manualidades son actividades que nutren el alma y te ayudan a conectarte con otros. Pueden pasar un buen rato en familia escuchando música en casa (¡incluso bailar!). Además, puedes ir un día a ver una obra de teatro online o sentarte a pintar con tus hijos. No importa si no sabes hacerlo, lo crucial es que **compartan juntos y se diviertan.**

Si eres principiante en esta materia, pero quieres tomar la iniciativa de compartir arte con tus hijos, aquí te explicamos algunas sencillas [actividades manuales para hacer con niños](#).

4. Ayudarse en las tareas del hogar en familia

Contrario a lo que puedas estar pensando, ayudar en la casa es una forma de fortalecer el vínculo familiar. Al enseñar a los niños desde temprana edad la necesidad de repartirse pequeñas tareas por igual, los hará crecer conscientes. **Colaborar en casa forma parte de una buena convivencia.**

Tan solo tienes que saber qué tipo de actividades puedes asignarles. Empieza enseñándoles a recoger sus juguetes, a botar la basura, hacer la cama o ayudar a cocinar. **Cualquier tarea doméstica puede ser llevada a cabo satisfactoriamente cuando se enseña con buena disposición.**

5. Cocinar juntos

En virtud de lo anterior, consideramos que esta actividad es una de las más importantes y divertidas para hacer con tus hijos. **Cocinar no es solo un deber, también es una demostración de amor.** Tus niños aprenderán otras formas de expresar sus sentimientos y entretenerse cocinando contigo y el resto de la familia. Si no tienes idea de por dónde comenzar, en este blog te recomendamos algunas [recetas simples para que tus niños/as jueguen a ser chefs](#).

CONCLUSION

Se hace ante estas formas o técnicas , para la función de tener mejor comunicación en esta etapa de cambio, se menciona que cada adolescente tiene diferente intensidad de cambios y los padres tienen que buscar ayuda para sobre llevar esta etapa se recomienda que busquen ayuda profesional como terapeutas, psicólogos donde puedan apoyar y ayudar a sobre llevar este cambio de los adolescentes .