

# La aventura de hacerse mayor

Entrar en la pubertad es como subirte a una montaña rusa en la que no siempre te vas a divertir. ¿Necesitas un poco de ayuda? Lee lo que dicen algunos jóvenes y contesta las preguntas.

1

¿Qué te parecía la idea de entrar en la pubertad y hacerte mayor?

¿EMOCIONANTE, ATERRADORA o LAS DOS COSAS?

¿Qué fue lo más traumático para ti?

*“Para las chicas, la pubertad no es divertida. [...]; te sientes confundida; no me gusta prácticamente nada de ella” (Oksana).*

2

Cuando entraste en la pubertad, ¿te cambiaba mucho el estado de ánimo? Si es así, ¿cómo te sentías?

¿Qué puedes hacer para controlar tus emociones?

*“Pasaba de estar triste a estar alegre en un segundo. No sé si es normal que les pase a los chicos, pero a mí me ocurrió” (Brian).*

3

¿Cómo empezaste a ver tu cuerpo a partir de entonces?

¿Hasta qué punto crees que deberías preocuparte por tu físico?

*"Cuando mi cuerpo empezó a cambiar, caminaba encorvada y me ponía camisetas anchas. Sabía por qué estaba cambiando, pero me sentía incómoda y me daba vergüenza. Todo era tan raro" (Janice).*

4

¿Cómo cambió tu forma de ver al sexo opuesto?

*"Dejé de pensar que todos los chicos eran insoportables. Algunos hasta empezaron a gustarme, y la idea de enamorarme no me parecía tan mala. Es más, mis amigas y yo hablábamos mucho de chicos" (Alexis).*

La Biblia dice que huyamos de la inmoralidad sexual (1 Corintios 6:18). ¿Por qué crees que este es un buen consejo para ti? ¿Qué te ayudará a nunca pasarlo por alto?

5

Aunque pueda resultarte incómodo, ¿por qué es bueno que hables con tus padres o con otro adulto maduro sobre cómo te sientes? **(lee Proverbios 17:17).**

*"Me guardaba para mí todo lo que sentía. Ojalá hubiese sido capaz de hablar con mis padres. Seguramente así habría disfrutado mucho más de mi adolescencia" (Jeremy).*

¿A qué adulto le contarías tus sentimientos?

6

¿Cómo te han ayudado hasta ahora tus padres a enfrentarte a los cambios de la pubertad?

¿Qué más te gustaría que hicieran por ti?

*"Fue una etapa superincómoda, y hubiese sido mucho peor sin el apoyo de mis padres. Mamá me dijo que siempre estaría a mi lado y que podía pedirle ayuda cuando quisiera" (Karina).*

*“Le diría a quien acaba de entrar en la pubertad que esta etapa puede parecerle muy difícil. Pero es muy corta comparada con el resto de tu vida. Es lo que hará que te conviertas en un adulto” (David).*

7

¿Qué consejo le darías a alguien que está entrando ahora en la pubertad?



## Pregunta a tus padres

Aunque no lo creas, tus padres experimentaron los mismos cambios que tú. Si tuvieras que hacerles dos preguntas sobre cómo sobrellevaron esta etapa, ¿cuáles serían? Anótalas a continuación, recorta el recuadro y enséñaselo a tus padres.

1

2

