



Somos adolescentes

1. PRETENDEMOS

Asumimos nuestra adolescencia como una oportunidad de crecimiento personal, afrontando los cambios que implica.

2. PROVOCACIÓN

- Dinámica: "Las frutas"
- Para el diálogo...
 - ¿Cuáles son las características propias de las cáscaras y de la pulpa de las frutas en general? ¿Qué comparación podemos hacer con la realidad de la adolescencia?
 - Quizás existe el peligro de quedarse mucho en "la cáscara"; ¿Cuál sería "la cáscara" de los adolescentes?
 - ¿Será fácil llegar a "la pulpa" en la adolescencia?
 - ¿Qué aprendizajes necesitaremos para vivir bien esta etapa adolescente?

3. PROFUNDIZAMOS

La adolescencia es una de las etapas más interesantes y bonitas, porque comenzamos a abrirnos a la vida y experimentamos nuevas sensaciones, experiencias, situaciones; pero también es bastante

compleja, por una serie de cambios que afectan incluso el estado de ánimo.

La palabra adolescencia procede del verbo latino "adolescere", que significa adolecer, sufrir, aproximarse a la madurez. De acuerdo con esto, se denomina así a la etapa de la vida humana que va entre la infancia y la juventud, camino a la edad adulta.



La adolescencia es conocida como "la edad de la emancipación", la "crisis de pubertad" o "la edad difícil"; es una etapa de búsqueda, necesaria para llegar a la juventud. Ya no se es un niño o una niña, pero tampoco una persona adulta: es la edad del cambio.

También es tiempo de contradicciones: por un lado, buscamos cariño y protección; por otro, la necesidad de independencia, de querer dirigir la vida por sí mismo.

En este tiempo, en medio de profundos cambios fisiológicos y hormonales, se va desarrollando la identidad sexual, que se manifiesta no sólo en los cambios corporales, sino en el modo de relacionarse, de pensar, de actuar, y sobre todo en la capacidad de engendrar vida.

No es fácil encontrar equilibrio; supone el acompañamiento delicado y firme de los padres o de otros adultos, para evitar experiencias negativas, como sería asumir roles para los cuales no están preparados, que frenan el desarrollo adecuado de la edad. Sería el caso de los padres o madres adolescentes.

Además, la adolescencia se caracteriza por la energía, curiosidad y las ganas de emprender siempre cosas nuevas, sean buenas o no. Pero esa misma rebeldía, bien encausada, es un potencial para desarrollar muchas habilidades.

- A continuación, elabora la HISTORIA DE TU VIDA hasta la edad que estás:
- Los momentos, anécdotas o recuerdos más bonitos que has vivido, las dificultades que te ha tocado vivir y quizás te han hecho sufrir.
- Ponlo en tercera persona
- Inventa el título más apropiado para ti.
- Firma con un seudónimo.

4. INTERIORIZAMOS

- Haz unos instantes de silencio y reflexión sobre la etapa que estás viviendo; toma consciencia de las posibilidades que tienes y las dificultades que te impiden crecer...
- Cuéntale todo al Señor; nadie como Él te comprende y desea tu bien.

Canto: Celebra la vida (Axel)

No sé si soñaba, no sé si dormía, y la voz de un ángel
dijo que te diga: Celebra la vida.

Piensa libremente, ayuda a la gente, y por lo que quieras
lucha y sé paciente. Lleva poca carga
a nada te aferres, porque en este mundo,
nada es para siempre. Búscate una estrella
que sea tu guía; no hieras a nadie, reparte alegría.

Celebra la vida, celebra la vida,
que nada se guarda. Que todo te brinda.
Celebra la vida, celebra la vida,
segundo a segundo y todos los días.

Y si alguien te engaña, al decir "Te Quiero",
pon más leña al fuego y empieza de nuevo.
No dejes que caigan, tus sueños al suelo
que mientras más amas, más cerca está el cielo.
Grita contra el odio, contra la mentira,
que la guerra es muerte, y la paz es vida.

Celebra la vida, celebra la vida,...



5. PROYECCIÓN

Según tu línea de tiempo, ¿Qué decisiones deberías tomar para que puedas disfrutar positivamente de tu adolescencia?

6. PARA RECORDAR

- La adolescencia es una etapa de transición entre la niñez y la juventud, en ella se experimentan diversos cambios en todos los aspectos.
- Es un período que tiene características peculiares: ya no se es niño, pero tampoco adulto. Hay una intensa búsqueda de autonomía y libertad, aunque aún no se tiene la suficiente madurez.
- La adolescencia, si bien es difícil, es una gran posibilidad para encaminarse hacia una personalidad madura.