



# ¡DESCUBRE QUIÉN ERES!

**Guía para los Jóvenes Sobre Cómo...**



**...Ser aceptados**

**Participar de lleno en la vida**

**Encontrarse a sí mismos**







Si tú eres un adolescente, o estás a punto de llegar a esa etapa de la vida, tienes toda clase de expectativas en tu futuro. Quizás más que en cualquier otra etapa de tu vida, el mundo parece estar a tu alcance, presentando un sinfín de posibilidades.

Por supuesto, al igual que durante otras etapas de la vida, tendrás malas y buenas experiencias.

Las ideas en este folleto pueden ayudarte a aprender a manejar las etapas difíciles y disfrutar las etapas buenas, y también a identificar las personas y lugares más adecuados para ti. Es posible que encuentres que estas ideas son útiles en tu vida diaria. O léelas para ver si pueden ayudarle a un amigo.

# Libertad, y También Responsabilidad

Los años de la adolescencia están llenos de cambios. Es posible que adquieras un trabajo para ganarte tu propio dinero. Puede que obtengas tu licencia de conducir y te gradúes de la escuela secundaria. Es posible que también empieces a...

-  Cuestionar más las cosas que oyes
-  Aprender las destrezas necesarias para conseguir un trabajo o seguir una carrera
-  Pasar más tiempo con tus amigos y otras personas que no son parte de tu familia
-  Sentir cada vez más que tus maestros, padres y otros adultos esperan que tomes mayor responsabilidad

Estos cambios no significan que tus años de adolescencia tienen que ser más difíciles que otros años. Más bien, ésta puede ser una etapa en la cual tú recibes lo que necesitas para disfrutar y ser feliz ahora y en el futuro.

Obviamente, la manera en que tú pases por esa etapa de la vida dependerá de...



Si los adultos responsables por ti son cariñosos y te apoyan



Si en el barrio en que vives hay muchas oportunidades



Si tienes amistades buenas con personas de tu misma edad, y te sientes parte de tu escuela y tu comunidad

Esto significa que las circunstancias de cada persona son diferentes. **Pero, independientemente de tus circunstancias particulares, puedes buscar cómo ser feliz.**

Algo que satisface a la mayoría de las personas es determinar qué es lo que pueden hacer bien.

A menudo, decidir qué es lo que tú haces bien consiste en saber qué es lo que te gusta hacer. A la mayoría de las personas les gusta hacer lo que pueden hacer bien.



Así que piensa qué es lo que disfrutas haciendo. Luego trata de preguntarle a alguien cómo puedes participar en esas actividades. Puedes hablar con tus padres, otros familiares, amigos y vecinos. También puedes hablar con personas en tu escuela como un maestro, un consejero que ofrece guía o el bibliotecario de la escuela.

O, si la escuela no es el lugar más cómodo para ti, obtén ayuda en la biblioteca pública, revisa la red del Internet, o lee el periódico.

# ¡Conéctate!

O mejor aún, participa en una organización de servicio juvenil.

Las organizaciones de servicio juvenil se encuentran en todo el país. Su misión es servir de apoyo a jóvenes y enlazarlos con actividades que les interesan. Dondequiera que tú estés, una de estas organizaciones usualmente está cerca.

Las organizaciones de servicio juvenil tienen toda clase de programas. Algunas ofrecen actividades. Otras te pueden dar apoyo cuando tienes un problema o estás en una situación difícil. Además, pueden servirte de ayuda cuando simplemente necesitas alguien con quién hablar.

Organizaciones de servicio juvenil como los Clubes de Niños y Niñas (en inglés, Boys and Girls Clubs), los Clubes 4-H (en inglés, 4-H Clubs), y el YMCA te pueden ayudar a encontrar...



Actividades recreativas



Oportunidades para servir de voluntario



Otras personas que comparten tus intereses

Para obtener más información sobre las agencias de servicio juvenil en tu área, llámalas.

A continuación te indicamos dos maneras de localizar una organización de servicio juvenil en tu área local. (Si no existe una organización de servicio juvenil cerca de donde vives, busca una agencia en una localidad cercana.)

1. Revisa las Páginas Amarillas. Busca bajo “Youth Organizations” (“Organizaciones Juveniles”), “Youth Centers” (“Centros Juveniles”), o “Teenage Activities” (“Actividades para Adolescentes”).
2. Ponte en contacto con las oficinas nacionales de organizaciones de servicio juvenil para localizar su agencia local. En la página siguiente aparecen tres oficinas nacionales que puedes contactar.

## **Boys & Girls Clubs of America**

Teléfono: (404) 815-5700

Correo electrónico: <lmcmore@bgca.org>

Página en la red del Internet: <www.bgca.org>

## **National 4-H Council**

Teléfono: (301) 961-2800

Página en la red del Internet: <www.fourhcouncil.edu>





(Nota: Si tienes 12 años o menos, el 4-H requiere que tus padres participen en el proceso de contactar a la organización.)

## **YMCA of the USA**

Teléfono: (312) 977-0031

Página en la red del Internet: <www.ymca.net>

Cuando llames, dile a la persona que contesta qué edad tienes y cuál es tu área de interés. Haz preguntas para averiguar más sobre sus programas, por ejemplo:

-  ¿Qué tipo de programas y actividades ofrece su organización para alguien de mi edad?
-  ¿Estos programas tienen algún costo? ¿Qué sucede si yo no tengo dinero para pagar una cuota?
-  ¿Necesito tener permiso de mis padres para participar? ¿Qué sucede si a mí me gustaría participar pero no puedo obtener un formulario de permiso firmado por mis padres?
-  ¿Cuál es el paso siguiente que debo tomar para poder participar?

**¡SIGUE LEYENDO PARA OBTENER MÁS  
INFORMACIÓN!**

# La mejor organización juvenil para ti es la que tiene personas con quienes tú te sientes cómodo.

Uno de los beneficios de participar en un club o programa juvenil es la oportunidad de conocer toda clase de gente. Algunas agencias hasta tienen “programas de mentores.” Estos programas te emparejan con alguien de tu edad o con un adulto. Tú puedes discutir ideas con esa persona y aprender nuevas maneras de manejar los problemas diarios. O juntos pueden probar actividades nuevas.






Lo cierto es que llegar a conocer a alguien es a menudo lo que hace que la vida sea agradable e interesante. Es más, las mejores personas que puedes tener alrededor tuyo son aquellas que verdaderamente se preocupan por tu bienestar. Estas personas pueden ayudarte cuando te sientes presionado a hacer cosas que tú no quieres hacer, y pueden darte consejos sobre cómo ser quien realmente eres y, aún así, ser aceptado.




Las páginas siguientes contienen señales que muestran que ciertos individuos realmente se preocupan por tu bienestar, y preguntas que te pueden ayudar a identificar esas señales.

**Piensa cómo te tratan  
tus amigos verdaderos...**

# Están interesados en tu bienestar, no en algo que tú puedas darles o hacer por ellos.

-  ¿Valoran tu salud y seguridad (y nunca te piden que hagas algo que te pone a ti en peligro o es ilegal)?
-  Los consejos que te dan, ¿sirven para ayudarte a ti o más bien sirven para ayudarles a ellos?
-  ¿Otras personas a quienes tú respetas y en quienes confías también confían en estos individuos?

# Ponen atención: les importa lo que tú dices.

-  ¿Te ponen atención cuando tú les hablas?
-  ¿Te hacen preguntas cuando no entienden algo que tú les estás diciendo?
-  ¿Se aseguran de que entienden tu situación antes de ofrecerte consejos?

**Están interesados en tu éxito, y se alegran por ti cuando las cosas van bien.**



¿Te felicitan cuando algo bueno pasa o has hecho algo bien?






¿Te hacen preguntas acerca de tus metas e intereses?

**Te piden disculpas cuando han cometido un error.**






¿Admiten cuando están equivocados (al igual que tú o cualquier otra persona debe poder hacerlo)?

# No esperan que seas perfecto.

-  ¿Te sentirías cómodo diciéndoles que has cometido un error y necesitas ayuda para saber qué hacer?
-  ¿Te ayudan a reconocer errores y a decidir qué hacer para corregirlos? (¿O usan palabras que te hacen sentir avergonzado y apocado?)
-  ¿Tienes la sensación de que no importa lo que pase, ellos velarán por tu bienestar (ya que todo el mundo comete errores)?

# Cuando te dan consejos lo hacen de manera tal que muestra su interés y buenas intenciones.

-  ¿Estas personas te hacen sentir alentado y motivado?
-  Cuando te están hablando o preguntándote acerca de un error que cometiste, ¿sientes que aún te están tratando de ayudar?
-  ¿Te hacen sentir cómodo (por ejemplo, nunca te hacen daño física o emocionalmente)?

# Te permiten tratar de resolver las cosas por ti mismo si así lo quieres y respetan tu privacidad.



¿Aceptan que a veces es posible que prefieras resolver un problema o situación tú mismo? (La mayoría de la gente lo prefiere así de vez en cuando.)



¿Mantienen en privado las cosas que les cuentas cuando así lo pides?

Sin embargo, ten en mente que la persona a la que tú le confías algo, no siempre tiene la opción de mantener en privado lo que tú le contaste. Puede ser que la ley le obligue a reportar el problema a las autoridades si lo que le cuentas involucra asuntos legales.



De modo que si acudes a alguien en busca de ayuda, tal vez le quieras preguntar si le es posible mantener en secreto un problema que tú tienes. Es posible que te diga que reportará a otra persona problemas que involucran asuntos legales. Si es así, pregúntale cómo ha manejado anteriormente situaciones como ésta. Pregúntale qué les pasó a los adolescentes con quienes estaba involucrado, y discute tus opciones con este individuo antes de contarle tu caso.

**Así que, haz preguntas y...**

## **Confía en tus propios sentimientos.**

Aún así, a veces no estarás seguro si puedes confiar en alguien. Si es así, confía en tus propios instintos y habla con otras personas. Explícales por qué te sientes inseguro. Esa es la ventaja de tener un grupo de personas a quienes puedes acudir: ellas te pueden ayudar a resolver las dudas que todos tenemos de vez en cuando.

Por supuesto, nadie es perfecto. La mayoría de las personas no siempre hacen todas las cosas que son correctas. Pero recuerda que las personas que dicen estar interesadas por tu bienestar lo demuestran por medio de sus acciones a través del tiempo.

**Las personas en quienes confías  
te pueden ayudar a...**

# Aprovechar lo mejor que la vida te ofrece.

No existe una respuesta mágica que siempre va a hacer la vida fácil. Todos nosotros pasamos por etapas difíciles y etapas buenas. Pero tener una buena red de amigos, adultos que te apoyen y personas en organizaciones de servicio juvenil con quienes puedes hablar, puede servirte de ayuda. Estas personas pueden estar presentes en tu vida no sólo para las dificultades inesperadas, sino también para las buenas sorpresas.





En la página que sigue se presentan algunos pensamientos que pueden ayudarte no importa cómo vayan las cosas en tu vida.

# Confía en ti mismo.

**No puedes compararte con otras personas.**

**No permitas que una respuesta negativa ponga fin a tu esfuerzo positivo.**

**Recuerda estas cuatro cosas:**

-  Espera mucho de ti mismo.
-  Todas las personas tienen habilidades y limitaciones.
-  Todas las personas necesitan ayuda alguna vez.
-  Dí lo que piensas: tus ideas y sentimientos son importantes.

**Así que...**

**Disfruta las etapas buenas,  
aprende de las etapas difíciles y  
busca ayuda cuando la necesites.**

**Si así lo haces, es posible que encuentres  
que la vida ofrece cosas muy buenas.**



TU ERES  
UNICO!!



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES  
Administration for Children and Families  
Family and Youth Services Bureau

Esta publicación fue elaborada para Family and Youth Services Bureau (Agencia de Servicios para Familias y Jóvenes) por Johnson, Bassin and Shaw, Inc., bajo un contrato de la Administration on Children, Youth and Families; Administration for Children and Families; U.S. Department of Health and Human Services (la Administración sobre Niños, Jóvenes y Familias; Administración para Niños y Familias; Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos), para manejar la entidad National Clearinghouse on Families & Youth (Agencia Nacional de Información sobre Familias y Jóvenes).