

LO • QUE TODO
chico
DEBE SABER

Nancy Buceta de Gauna

EDITORIAL MUNDO HISPANO



Este libro fue obsequiado por

.....

Pertenece a

Lugar y fecha

.....

.....

LO • QUE TODO
chico
DEBE SABER

¡Hola! Este es un libro especial para ti, que eres un joven nacido para hacer la diferencia en tu generación, que quieres desarrollar la versión 2.0 de ti mismo (o la mejor versión), pero a veces te quedas "congelado".

Lo primero que todo chico como tú debe saber es que no estás solo. En este libro te voy a ayudar dándote ideas, herramientas, toda mi experiencia profesional atendiendo a adolescentes como tú, pero lo más importante, con todo el consejo de Dios para que esta etapa de tu vida sea una aventura que te lleve a descubrir los tesoros que Dios puso en ti.

¡Será un recorrido interesante, desafiante y divertido!

EDITORIAL MUNDO HISPANO
130 Montoya Road, El Paso, Texas 79932, EE. UU. de A.
www.editorialmundohispano.org

Nuestra pasión: Comunicar el mensaje de Jesucristo, por medios impresos y digitales, a fin de animar y apoyar la formación de sus discípulos.

Lo que todo chico debe saber. © Copyright 2022, Editorial Mundo Hispano, 130 Montoya Road, El Paso, Texas 79932, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción o transmisión total o parcial, por cualquier medio, sin el permiso escrito de los publicadores.

A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas han sido tomadas de la versión Reina-Valera 1960 (RVR 1960). Usada con permiso.

Diseño de la portada: Brenda Cavalcanti
Ilustraciones: Gwenaëlle Henchoz

ISBN: 978-0-311-11105-3
EMH Núm. 11105

Primera edición: 2022

2 M 1 22

Clasificación Decimal Dewey: 248.833
Tema: Adolescentes/Vida cristiana

Impreso en Colombia
Printed in Colombia

Índice

Capítulo 1. Identidad en construcción. 11

¿Quién soy? ¿Para qué estoy en la tierra?

Capítulo 2. ¿Qué tenemos en la cabeza? 18

Adolescencia: riesgo y oportunidad.

Mente, cerebro y conducta adolescente, ¿qué dicen las Neurociencias?

Las conductas de riesgo.

Capítulo 3. Inteligencia emocional. 29

La adolescencia, un “Emoti-Boom”.

Primer Paso: Conocer acerca de las emociones. ¿Qué dicen las Neurociencias?

Los neurotransmisores alegres. ¿Cómo generar una buena dosis de neurotransmisores alegres?

Segundo Paso: ¿Cómo se relacionan la emoción, la conducta y las cosas que nos pasan?

Tercer paso: Desarrolla tu inteligencia emocional.

Identifica tus propias emociones. Identifica las emociones de los demás.

“No soy yo cuando me enojo”. Control de la ira.

Capítulo 4. Pegando el “estirón”. 53

Los cambios en mi cuerpo.

Hábitos saludables.

Cambios en el sueño durante la adolescencia. Características del sueño adolescente.

La sexualidad. La pureza sexual.

Mi identidad sexual.

Capítulo 5. Mis amigos. 71

El sentido de pertenencia y el miedo a ser excluido.

Entrenamiento en habilidades sociales. Para los más tímidos...

Pautas para identificar la ansiedad social y cómo superarla.

Capítulo 6. El noviazgo a la manera de Dios. 86

Amor verdadero y distorsiones del amor.

¿Qué es el noviazgo?

¿Qué pautas debo tener en cuenta para conocer la voluntad de Dios en cuanto al noviazgo?

Como ser un “caballero”.

Capítulo 7. Enemigos al acecho. 95

Bullying, abuso, situaciones de riesgo.

Cómo lidiar con las burlas.

¿Qué es el bullying?

¿Quiénes participan de una situación de Bullying? Características del agresor, de la víctima y de los espectadores.

Un secreto que hace daño: el abuso sexual.

Otras situaciones de riesgo. Aislamiento y soledad.

Las redes sociales y otras tecnologías.

La pornografía y sus consecuencias. ¿Qué dice la Biblia sobre esto?

Lo que todo chico debe saber

Capítulo 8. Abuso de sustancias: lo que no te contaron. 131

Diferencia entre abuso y adicción.

¿Por qué el alcohol está prohibido en menores? ¿Qué dice la Biblia sobre el abuso de alcohol?

La marihuana, ¿es tan inocente como algunos piensan? ¿Es inocua? ¿Es adictiva? ¿Qué hacer?

Capítulo 9. Mis talentos, mis dones y mi proyecto vocacional. 138

Show de talentos... ¿cuál será el mío?

Los talentos y las inteligencias múltiples.

¿Qué diferencia hay entre dones y talentos?

¿Cuáles son los dones espirituales que nombra la Biblia? ¿Cómo descubrir mis dones?

¿Cómo descubro mi vocación?

Toma de decisiones. Como establecer metas inteligentes.

Chicos con futuro.

Identidad en construcción

Si alguien te preguntara ¿quién eres?, tú ¿qué responderías? Tal vez dirías tu nombre, harías referencia a tu familia, lugar de origen o a alguna actividad o deporte que practicas.

Pero en realidad esa pregunta es mucho más amplia. Tanto que te lleva todos los años de adolescencia poder responderla. ¿Sabes por qué? Porque en realidad se refiere no solamente a tu nombre, nacionalidad, a las cosas que te gustan hacer, a quiénes son tus padres, sino a algo mucho más profundo: **tu identidad.**

A todos los chicos de tu edad les pasa más de una vez que se encierran en su cuarto a tocar la guitarra, o a escuchar música o a jugar con videojuegos... ¡Y no quieren que nadie los interrumpa! Necesitan estar un poco a solas, creando sus propios mundos, tal vez copiando la moda y el estilo de algún deportista, o de un youtubero o influencer, o de alguna persona a la que admiran. Seguramente tú podrías mostrarme la foto de quién sueles admirar o a quién te gustaría parecerse.

Todas esas personas a las que tú admiras por

Lo que todo chico debe saber

una cosa u otra son tus referentes. Cuando eras un niño tus referentes eran tus padres, tal vez tus abuelos o algún tío, luego tus maestros de escuela o profesores. Pero cuando llegaste a la adolescencia las cosas comenzaron a cambiar. Tus padres o cuidadores siguen estando para ti, pero de pronto sales a la búsqueda de nuevos referentes. Es cuando comienza a interesarte lo que dicen tus amigos, tus líderes u otras personas fuera de la familia. Y de pronto te das cuenta que te identificas con algunos, empiezas a imitarlos en su peinado, en su forma de hablar, de vestir y así durante todos los años de tu adolescencia vas tomando características de uno y otro referente. Hasta que, al final de todo el recorrido, defines tus características propias, aquellas que te hacen único. Es cuando se comienza a definir tu personalidad definitiva.

Todo ese proceso es lo que llamamos búsqueda de identidad. Pero, tú te preguntarás: ¿Qué es la identidad, sino se trata solamente de mi nombre?

¡Buena pregunta! Al hablar de identidad estamos intentando responder básicamente a dos preguntas: **¿Quién soy?** y **¿Para qué estoy en la tierra?**

a) Respondamos la primera pregunta: ¿Quién soy?

Para eso, te propongo un ejercicio.

Si tuvieras que abrir una cuenta en Facebook u otra red social nueva ¿qué datos sobre ti mismo pondrías en tu perfil para que la gente te conozca?

Identidad en construcción



Nombre: _____

Sexo: _____ Fecha de nacimiento: _____

Vive en: _____

Estudió en: _____

Idiomas: _____

Situación sentimental: _____

Películas: _____

Programas de TV: _____

Todo lo que anotaste es lo que forma tu identidad natural. Tu nombre, tu lugar de nacimiento, tus gustos personales, etc. Todo eso sumado a que hayas tenido una infancia linda o tal vez complicada, y toda tu historia personal de algún modo fue moldeando lo que eres. Pero cuando Jesús entró en tu vida, tú naciste de nuevo. El nuevo nacimiento marca una fecha especial en tu vida. Es el día en que Dios te adopta como hijo en su gran familia. Ese día Dios te da una nueva identidad en Cristo.

La Biblia habla en muchas ocasiones acerca de tu nueva identidad como hijo de Dios. Aquí tienes una lista de algunas verdades que responden a la pregunta ¿Quién soy?

Soy un Hijo de Dios. Juan 1:12

Pero a todos los que lo recibieron, a los que creen en su nombre, les dio derecho de ser hechos hijos de Dios.

Lo que todo chico debe saber

Soy creación de Dios. Salmo 139:13 y 16

Porque tú formaste mis entrañas; me entretejiste en el vientre de mi madre.

Tus ojos vieron mi embrión, Y en tu libro estaba escrito toos aquello que a su tiempo fue formado, sin faltar nada de ello.

Soy amado y valorado por Dios. Jeremías 31:3

El SEÑOR me ha aparecido desde hace mucho tiempo, diciendo: “Con amor eterno te he amado; por tanto, te he prolongado mi misericordia.

Pertenezco a la Familia de Dios. Efesios 2:19

Por lo tanto, ya no son extranjeros ni forasteros sino conciudadanos de los santos y miembros de la familia de Dios.

Soy su tesoro especial. Malaquías 3:17

En el día que yo preparo, ha dicho el SEÑOR de los Ejércitos, ellos serán para mí un especial tesoro.

Seré compasivo con ellos como es compasivo el hombre con su hijo que le sirve.

Soy cuidado por Dios. Lucas 12:6, 7

¿No se venden cinco pajaritos por dos moneditas? Pues ni uno de ellos está olvidado delante de Dios. Pero aun los cabellos de la cabeza de ustedes están todos contados. No teman; más valen ustedes que muchos pajaritos.

Soy perdonado por Dios. Isaías 43:25

Yo soy, yo soy el que borro tus rebeliones por amor de mí, y no me acordaré más de tus pecados.

Pertenezco al linaje escogido por Dios. 1 Pedro 2:9

Pero ustedes son linaje escogido, real sacerdocio, nación santa, pueblo adquirido, para que anuncien las virtudes de aquel que los ha llamado de las tinieblas a su luz admirable.

b) La segunda pregunta relacionada con tu identidad es:

¿Para qué estoy en la tierra?

Esta pregunta se refiere al sentido o propósito de tu vida.

Tú no naciste por azar. Dios pensó en ti cuando creó el universo. Él ya sabía cuándo sería la hora y el día de tu nacimiento. Él tenía un plan para todas las personas, y uno especial para ti.

Dice Isaías 43:7 *“A cada uno que es llamado según mi nombre y a quien he creado para mi gloria, yo lo formé. Ciertamente yo lo hice.”*

Esto nos enseña dos grandes verdades:

En primer lugar, que el propósito de nuestra vida es glorificar a Dios. Eso significa que tu vida debe reflejar la gloria de Dios, llevando frutos.

¿Has visto alguna vez una noche de luna llena, bien iluminada? ¿Sabías que la luna no tiene luz propia?

Lo que todo chico debe saber

En realidad, la luna no puede brillar por sí sola. Pero es capaz de reflejar la luz del sol. ¡Por eso brilla!

Del mismo modo los hijos de Dios no podemos brillar o dar frutos por nosotros mismos. Lo que sí podemos hacer, es lo que hace la Luna: ¡reflejar la luz de un astro mucho más grande que ella! De ese modo, podemos ser luminares en este mundo, reflejando la luz de Jesús.

En segundo lugar, Dios tiene una agenda de actividades que espera que tú hagas. Por eso te diseñó tal como eres: único, especial, con talentos y dones que deberás descubrir y desarrollar.

Dice Efesios 2:10: *“Porque somos hechura de Dios, creados en Cristo Jesús para hacer las buenas obras que Dios preparó de antemano para que anduviésemos en ellas.”*

Si Dios tiene una agenda lista para ti. Te animas a preguntarle: “Señor ¿qué quieres que haga esta semana, este mes o este año?” ¡Te sorprenderás de cuántas oportunidades para servir a otros se te presentarán!

“Recuerda quién eres”

Seguramente has escuchado o visto la historia del Rey León. ¿Recuerdas la historia de Simba, el pequeño león destinado a ser un futuro Rey de la Selva?

Simba era hijo del Rey de la selva, por eso estaba destinado a convertirse en Rey.

Pero Simba tenía un tío ambicioso y malvado que quería el trono para sí mismo. Por eso orquestó la muerte del Rey e hizo creer a Simba que tal tragedia había sido su culpa.

Identidad en construcción

Simba, cargado de tristeza y culpa por la muerte de su padre huye de su hogar, renunciando a su destino como Rey. Simba no solo le había dado la espalda a su destino, sino también a las enseñanzas de su padre y a su verdadera identidad.

Pasó el tiempo, Simba ya era grande, y se reencontró con un antiguo amigo de su padre, quien le hizo reflexionar sobre su identidad como hijo del rey. Al ver su imagen en el agua, escuchó la voz de su padre, que le decía: **“hijo, recuerda quién eres”**.

Del mismo modo, tú debes recordar siempre quién eres en Cristo. Para no quedar expuesto a peligros, para rodearte de personas que te ayuden a crecer, para disfrutar la vida abundante que Jesús te prometió, para cumplir el sueño de Dios para tu vida. Recuerda quién eres en Cristo.

El siguiente espacio es para que escribas lo que descubriste hasta ahora acerca de tu identidad en Cristo.

Notas

.....

.....

.....

.....

.....

.....