

colección Dios y yo

D + yo!

# DÉJAME, QUE SOY ADOLESCENTE

**Tereta Berbel Romero**

**C<sup>e</sup>**

COBEL EDICIONES

# ÍNDICE

Prólogo .....	5
Introducción .....	7
1. Cuando llevo siempre el carnet .....	9
2. ¿Eres adolescente o el paralítico del Evangelio? .....	13
3. Jesús también fue adolescente .....	19
4. Peter Pan y Frozen .....	25
5. Si quieres, puedes.....	29
6. No tengo tiempo .....	33
7. Sentimientos a flor de piel.....	39

8. El botellón y la movida. ....	45
9. No me apetece: cómo conquistar las ganas. ....	49
10. Sin normas y con libertad. ....	53
11. ¿Yo o el otro yo?: las redes sociales. ....	57
12. ¿Amigos o enemigos? .....	61
13. ¿Y si? La revolución desde el sillón .....	65

## Prólogo

Para todos los adolescentes que quieren serlo, para las que todavía no han dejado el carnet y para los padres, que también fueron adolescentes, y para todos porque ¿quién no lleva un adolescente dentro?

Todas las etapas de la vida son apasionantes pero la adolescencia tiene algo de aventura y sueños que todos recordamos como... ¡Un momento mágico! Pero a nadie nos enseñaron a serlo porque **a nadar se aprende nadando.**

Aquí te dejo algunas ideas de alguien que aprendió a nadar y ha intentado enseñar a nadar a muchos patos, recién salidos del cascarón.

# Introducción

Qué pasa si soy adolescente, cuando empieza a brotar los aires de libertad, de independencia, deseos de amar a lo grande, de romper corazones. Cuando todo me gusta y no me apetece nada. Cuando los cascos son mis mejores amigos y me puedo pasar horas en red escuchando mi mejor música.

Cuando todo lo que me dicen no lo acepto, sólo vale lo que sale de mi cabeza y corazón.

En esos momentos en los que quiero ser yo misma. Y quiero por fin gritar fuerte que me dejen en paz. En esos momentos es cuando me siento más sola que nunca.

¿Quieres saber qué te pasa y por qué reaccionas así?

Aquí encontrarás miles de reacciones, en unas te sentirás identificada y en otras.... puede que cierres el libro y te pelees conmigo.

Yo sólo quiero descubrirte todo lo que puedes hacer y aprender siendo adolescente.

Y si tienes algo que decir mi mail es teretabr@gmail.com.

También escribo este libro para cualquier adulto que en su corazón note esa rebeldía y esas reacciones interiores que le hacen gritar, ¡quiero ser libre!

# 1. Cuando llevo siempre el carnet

Llegan los 11 y los 12,13,14.... Los que tengas, y ya te has puesto la etiqueta o te han dado el carnet de adolescente.

Parece que el ser adolescentes es un derecho y un refugio para que me dejen hacer o demostrar con mis palabras y gestos lo que quiera. "Soy así, que pasa" "Tengo derecho a..." "Déjame en paz, tú no me tienes que decir lo que tengo que hacer» Estas u otras frases salen de tu boca dirigido a padres, profesores, amigos... Y te crees con el derecho a decir y decidir, a opinar y a hablar, cuanto más alto y fuerte mejor, porque los demás debemos de estar sordos.

Y además el carnet de adolescentes me da derecho a un montón de cosas, a suspender o a estar solo centrado en mis estudios y mis cosas, a no respetar a quien me dé la gana, a cambiar de amigo como de calcetines y a tener razón siempre en todo lo que digo.

Pero... por dentro pasan muchas otras cosas, el carnet te lleva a no saber porqué ahora no te gusta estar con los más peques de la casa y tienes que aparentar mayor. No sabes porque un día estás feliz y otro solo odias. Un día quieres hacer cosas grandes y otros solo hacer más grande la cama para desaparecer en ella durmiendo y que nadie te moleste porque tienes derecho.

Eso sí, que nadie te ayude que ya sabes tú muy bien lo que tienes que hacer. Por dentro estás caótica pero no se lo dirás a nadie y te refugias en la música, el deporte, el estudio y... si te descuidas, en la movida y el alcohol que hay que divertirse!.

¿Estás segura que quieres esto? ¿Cuáles son tus aspiraciones? ¿Cuáles son tus sueños? Porque seguro que si cierras los ojos con música de fondo -con una típica balada- se te pueden caer las lágrimas porque quieres soñar, ser feliz. Pero, por favor, que nadie lo vea.

¿Qué es ser feliz? ¿Cómo se consigue eso? Lo primero piensa... Sí, eso se puede hacer, lo puedes hacer sola o... Mejor aún, con Jesús.

Métete para dentro, cierra los ojos y deja que tu corazón salte -pero por dentro-, y pregúntate: qué te gusta de tu vida y de ti, qué no te gusta, qué quieres cambiar y a donde quieres llegar. Ponle nombre y apellidos a lo que te pasa en casa, con tu familia, en clase, con tus amigos. Qué cosas son las que te hacen llorar y cuáles reír.

Qué metas quieres alcanzar en tu vida y qué dificultades tienes para conseguirlas.

Y, lo más importante, no estás sola. Aunque lo quieras estar muchas veces. Primero tienes a Dios, está a tu lado y aunque no te lo creas, siempre está contigo...Mientras te escribo voy escuchando a la Oreja de Van Gohn la canción de « Estoy contigo» no sé si la has oído, pero te puede ayudar a meditar sobre esto y piensa que quién te lo dice es El ... (Con la música también se puede hablar con Dios).

La receta para resolver todas tus dudas no está escrita, pero sí los ingredientes. En tu vida la única protagonista eres tú y depende de ti con quién la quieras vivir. Dios, tus padres, tus amigos de verdad que te pueden ayudar y aconsejar a ser

mejor aunque duela lo que te dicen.

Ponte las pilas, mira hacia delante, sueña y empieza a andar. Proponte metas, lucha por lo que merece la pena luchar, deja de soñar despierta y comienza a construir tus sueños.

**1. Preparar, vivir y agradecer LA MISA**

*Misal de bolsillo*

Antonio Pérez Villahoz

**2. Hablemos de... Vocación**

*Lo que Dios quiere de ti*

Antonio Pérez Villahoz

**3. Hablemos de... Sufrimiento**

*Para comprender y aprovechar el dolor*

Luis de Moya

**4. Hablemos de... Confesión**

*Cómo hacer una buena confesión*

Antonio Pérez Villahoz

**5. Hablemos de... Tibieza**

*Para dejar la mediocridad*

Antonio Pérez Villahoz

**6. Hablemos de... Oración**

*Facilidades en la oración mental*

Antonio Balsera

**7. Hablemos de... Compromiso**

*Forjar el carácter y educar los afectos*

Jesús Ortiz López

**8. Hablemos de... Afán de santidad**

*Cuando vivir en cristiano se hace difícil*

Rafael Pardo

**9. Hablemos de... Textos JMJ**

*Todos los textos del Papa durante la JMJ*

Benedicto XVI

**10. Mi WhatsApp con Dios**

*Dios está en "línea"*

Tereta Berbel

**11. Déjame, que soy adolescente**

Tereta Berbel

**12. El regalo de Dios cuando me confirmo**

*Textos sobre el Espíritu Santo*

Papa Francisco