

CAPÍTULO I •

¿QUÉ ME ESTÁ PASANDO?

Entre los nueve y los trece años parece que diario es tu cumpleaños. Todos los días te levantas y tienes algo nuevo ipero en tu cuerpo Y también, como en tu cumpleaños, te encuentras con cosas padrísimas y con otras que dices: "¿Qué es esto? No, gracias, no lo quiero". La bronca es que una vez que lo tienes no lo puedes regresar a la tienda. En tu cuerpo empieza una revolución tan cañona que de plano no te la crees. Cuando notas las primeras señales dices cosas como: "Qué raro, me están creciendo las bubis...", y hay de dos: o le das gracias a Dios porque escuchó tus plegarias y le dices a tus blusas con escote: "Ahora sí, van a chambear", o te niegas rotundamente a aceptarlo y te tapas lo mejor que puedes. Pero es muy chistoso porque primero te da pena, luego como orgullo, y si te crecen, como las de Pamela Anderson (pero no tienes ni su cara ni sus piernas), pues como que otra vez te vuelve a dar penita. Es entonces cuando te pasa como si fueras en la carretera y de repente te encuentras un letrerito que dice: Adolescencia, población: todas tus amigas. Bienvenida. El caso es que entras a una de las épocas mas padres de tu vida. En este capítulo vamos a explicarte estas cosas nuevas que tu cuerpo experimenta.

CAPÍTULO II •

LOS HOMBRES "EL LIGUE"

"Hoy es noche de pesca", digo a Ale y Regina. Nos vamos a reventar. Después de cambiarnos de ropa mil veces hasta sentirnos guapísimas, nos despedimos de mis jefes y salimos rayadas rumbo al antro, con la esperanza de que nos dejen entrar. La entrada, como siempre está llena. A la mayoría de los güeyes que van solos les dan la puerta, pero el monito de la cadena nos ubica y yo creo que le caímos bien, porque sin bronca nos deja entrar. En la ciudad como que ya conoces a los mismos, pero estamos en la playa y pues para eso son las vacaciones. Para ligar, ya sabes. Entramos y vemos a mil güeyes súper bien. "¡Hay buffeti", dice Pao, "hoy es noche guerrera". "¡Yesssi Ja ja ja", nos reímos todas exageradas para llamar la atención.

CAPÍTULO III •

COMO TE VEN LOS DEMÁS

El rollo de cómo te vistes y cómo te presentas a los demás podría parecer mega superficial o súper X, pero en realidad no es así. Es mucho mas importante de lo que te imaginas. ¿Recuerdas el dicho "cómo te ven te tratan"? Pues aquí lo vamos a aplicar al revés: vamos a "ver cómo te tratan", y por que es así.

La envoltura

Una buena envoltura no son unas mega bubis operadas con todo y que les pongas moño; la envoltura es la limpieza, el cuidado que pones al arreglarte, la complexión, el peso, la ropa que te viste, la postura, los lentes, los zapatos, el peinado, o sea, hasta el gloss. Finalmente, es lo que los demás ven primero. La venta de nosotros mismo comienza ahí, tú decides si te compran a la primera o te quedas mil años en la bodega hasta que te pongan de remate.

El contenido o lo que traes dentro

El contenido es lo que eres, lo que llevas por dentro: tu personalidad, tu buena vibra, tu sonrisa, tus pensamientos, lo buena que eres para escuchar, tu entusiasmo, tu educación, tu actitud, ser buena amiga y un buen de cosas más. Por ejemplo, ¿qué imagen das cuando llegas con un niño y hablas con puras groserías?

CAPÍTULO IV •

EL ROLLO DE LA SEXUALIDAD

La sexualidad es algo con lo que vas a convivir de ahora en adelante. Las decisiones que tomes serán súper importantes en tu vida: si se te hacía difícil escoger qué blusa iba con qué falda, espérate a esto. Para vivir bien tu sexualidad es básico que tengas la mayor información posible. Entenderla y manejarla de manera inteligente y segura es un rollo que toma tiempo. Y, ¡obvio!, lo que te expliquen en la escuela, lo que tus papás platiquen contigo y lo que leas te ayudará mucho. Lo

importante es que te informes bien y no te quedes sólo con las chocoaventuras que tus amigas te cuentan para tomar la mejor decisión.

CAPÍTULO V

QUIÚBOLE CON...MI MENTE

- PROBLEMAS EMOCIONALES

Si crees que los cambios en tu cuerpo son muchos, no darás crédito a los que pueden suceder en la mente. Seguro eres consciente de algunos: cambios de humor o estado de ánimo, sensación de "perdida de ti misma" que surge cuando no sabes quién eres, quién eras, a donde vas y, mucho menos, de donde vienes. En fin, un rollo donde las inseguridades, las dudas y las confusiones te llevan a descubrir que tienes muchos "yo" que desconocías (lo que no significa que tus "yo" diferentes puedan tener varios novios o frees distintos). Las dudas existenciales se las han planteado los seres humanos desde la era de los cavernícolas, es decir, siempre. Así que no te claves ni te sientas mal; de hecho, la mayoría de los adultos todavía no logran encontrar las respuestas. ¿Te pasa que, a veces, cuando estás sola eres de una manera y al estar en un grupo o con alguien mas eres otra? Digamos que mas que doble cara de plano ite sientes triple cara ¿Te pasa que un día eres tímida, otros te vale, eres cariñosa o de plano indiferente? ¿Una semana te vistes de una manera y a la siguiente usas lo que antes te chocaba? ¿Ya sabes? Relájate. ¡Todo eso es ser tu misma! Es de lo mas normal. Tómallo con calma, piensa que pronto pasará, y aplica con esta bronca lo mismo que con la gripe: déjala fluir. Hay muchas emociones padres, divertidas y disfrutables como amor, satisfacción, alegría y muchas más; pero hay otras que duelen y son mas difíciles de manejar. Cada quien las vive y las maneja a su manera. Las emociones son sentimientos, no acciones. Es cierto: muchas veces no puedes controlar lo que sientes (si te cuesta trabajo controlar a tus tortuguitas japonesas, imagínate esto). Lo que si puedes controlar es lo que haces al respecto. Si llegaras a sentir que es imposible manejar alguna emoción negativa y que te encuentras haciendo cosas que son destructivas para ti o los demás, pide ayuda.

Marzo de 2005