Mi adolescencia en tr3s sencillos pasos

NIVEL 1

DESCÚBRELE



Libro del

ADOLESCENTE

Yo:.....



Mi adolescencia en tr3s sencillos pasos

NIVEL 1

DESCÚBRELE

Libro del
ADOLESCENTE

ITINERARIO DE CATEQUESIS PARA ADOLESCENTES



Coordinación del proyecto:
María Elena Ocegueda Juárez
Alicia Aurora Pérez Pérez

Equipo colaborador:
Sergio Barrera Guzmán
Rocío Elizabeth Cedeño Velázquez
Carmen de Lourdes Chacón y Pérez López
Germán Gutiérrez Macías
Valeria Mc Millan González
Norma Onofre Aguilar
Wendy Angélica Quintana Carrillo
Oscar Esaú Villafuerte López
Liliana Ivonne Zurita Sumohano

Corrección de estilo:
Rocío Elizabeth Cedeño Velázquez
Alicia Aurora Pérez Pérez

Diseño y diagramación:
Diego Montalvo
Mario Íñiguez

Ilustración:
Kenich Álvarez

Responsable de producción:
Joaquín Moya Rocha

Mi adolescencia en TR3S sencillo pasos, 1º DESCÚBRELE / Libro del adolescente
D.R. EDICIONES CASA DEL CATEQUISTA S.A. DE C. V.
Nihil Obstat: Pbro. Jorge Manuel García Rivera
Imprimatur: + Cardenal José Francisco Robles Ortega, Arzobispo de Guadalajara
Francia 1420, Col. Moderna, Guadalajara, Jal. C.P. 44190
ISBN 978-607-9175-51-1
Primera edición, agosto 2012 / 6ª reimpresión noviembre 2025

Algunas de las fotografías que aparecen en el texto fueron tomadas de la página http://www.sxc.hu/ y de Francisco Javier Hernández González reservando los créditos para estos. No está permitida la reproducción total o parcial de este folleto ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico o por fotocopia, por registro u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

DESCÚBRELE

índice

Carta de Presentación VII

El itinerario de catequesis para la adolescencia VIII

Conozcamos el texto IX

Dimensión ***personal***

1. ¿Qué es la adolescencia? 3
2. ¡Yo soy...! 7
3. ¡Soy importante, soy valioso! 11
4. ¿Por qué me siento así? 16
5. Dios también creó la sexualidad 20
6. Dios tiene un proyecto para mí 25

Construyo mi vida 30









Dimensión *relacional*

1. Somos diferentes pero iguales 33
2. Mi familia y yo 37
3. Hijo y hermano 42
4. Conflictos padres e hijos 47
5. La amistad es un tesoro 52
6. La "secu", un mundo por descubrir 56

Construyo mi vida 60

Dimensión *cristiana-trascendente*

1. ¡Soy su hijo y me ama! 63
2. Creer, ¿para qué? 67
3. ¡Sin Él nada existe! 72
4. ¡Dios es mi Padre! 77
5. Su proyecto para mí... la felicidad 83
6. ¿Qué me impide ser feliz? 89
7. ¿Para qué vivir los mandamientos? 94
8. De hijo a Padre 99

Construyo mi vida 103

Dimensión *eclesial*

1. Yo, tú, nosotros 107
2. Aquí todos cabemos 110
3. La Iglesia, ¿qué es? 114
4. Cada quien en su lugar 117
5. La Iglesia y yo 120
6. Mi granito de arena 124

Construyo mi vida 128



Dimensión *social*

1. ¿Qué le pasa a nuestro mundo? 131
2. ¡Cambiaron la historia! 134
3. S.O.S. Llamados a preservar la naturaleza 138
4. Aprendo a tener un mundo mejor: reciclo 142
5. ¿Qué amenaza mi vida? I 147
   (*Adicciones: cigarro, alcohol, drogas*)
6. ¿Qué amenaza mi vida? II 150
   (Pandillerismo, violencia, bullying)

Construyo mi vida 154

CELEBRO LA VIDA

1. ¡Lámpara para mis pasos! (Entronización de la Biblia) 157
2. Mensajeros del amor (Expo-misión) 160
3. Rescatemos nuestras tradiciones 163
   (Elaboración del altar de muertos)
4. ¡Maranatha! (Elaboración de la Corona de Adviento) 166
5. El Nican Mopohua (Presentación del evento guadalupano) 169
6. ¡Dale, dale, dale! (Concurso de piñatas) 173
7. En el nombre del cielo... (Posada) 175
8. Moisés y el desierto (Retiro de cuaresma) 177
9. ¡Señor mío y Dios mío! (Campamento pascual) 179
10. ¡Serán mis testigos! (Velada de Pentecostés) 180



Carta de Presentación

PRESENTACIÓN

Ediciones Casa del Catequista, comprometida con el desarrollo de contenidos catequísticos que acompañan la educación en la fe de las personas a través de procesos formativos, presenta este Itinerario de Educación en la fe para los adolescentes titulado: **MI ADOLESCENCIA EN TR3S SENCILLOS PASOS,** como una propuesta dinámica, para jóvenes de 13 años en adelante, con la finalidad de *"realizar con decisión y creatividad el anuncio del Evangelio al mundo juvenil"* (*DGC* 181), favoreciendo una formación integral en los adolescentes, donde se vayan descubriendo valiosos y cultivando los valores cristianos para su desarrollo personal, comunitario y social.

Siguiendo la reflexión del Directorio para la Catequesis que nos señala: *"Es importante que la catequesis se realice dentro de la pastoral juvenil, con una fuerte connotación educativa y vocacional, en el contexto de la comunidad cristiana y en los entornos de la vida de los adolescentes"* (249), es por lo que este itinerario desea ser una propuesta "alegre y significativa" para esta etapa de la vida.

El itinerario formativo se fundamenta en la Palabra de Dios y el Magisterio actual de la Iglesia Católica, tiene como objetivo acompañar al adolescente para que descubra el regalo del Padre (la vida), la cercanía del Hijo (su amistad) y el don del Espíritu Santo (el amor), a través de las unidades temáticas congregadas en las dimensiones personal, relacional, cristiana-trascendente, eclesial y social.

Que Dios, Padre, Hijo y Espíritu Santo, hagan de todo catequista un testigo de la fe, compañero y acompañante de los adolescentes del tiempo de hoy.

Ediciones Casa del Catequista

"Impresos que transforman, al servicio de la Nueva Evangelización"

El itinerario de catequesis

Mi adolescencia en tr3s sencillos pasos

El itinerario "Mi adolescencia en tr3s sencillos pasos" está desarrollado en tres niveles, y destinado a los chicos y chicas de 13 a 15 años, correspondiendo cada uno de los niveles a una edad específica; esto no limita su uso en edades más tardías de los adolescentes, entendiendo que será necesaria su adaptación.

Cada uno de los textos persigue sus propios objetivos particulares que abonan al logro del objetivo de la etapa, a su vez muestran un hilo conductor que permitirá seguir la ruta del itinerario en ese ciclo. El hilo conductor será la impronta, el énfasis que distinguirá el nivel; se jugará con el binomio de palabras que serán las claves de interpretación y comprensión.

Los contenidos se condensaron en 5 dimensiones y un itinerario litúrgico-celebrativo, a través de las cuales veremos la unidad y progresividad propia de un itinerario de fe.

OBJETIVO GENERAL

Ofrecer al adolescente un itinerario cristiano que le acompañe en esta etapa de su vida a descubrir el regalo del Padre (la vida), la cercanía del Hijo (la amistad) y el don del Espíritu Santo (el amor), a través de las relaciones consigo mismo y con los demás, para que le lleven a vivir como verdadero discípulo.

PROCESO INTEGRAL DE EDUCACIÓN EN LA FE PARA LA VIDA DE LOS ADOLESCENTES

CATEQUESIS DE PERSONALIZACIÓN DE LA FE			
Texto	PRIMERO	SEGUNDO	TERCERO
Edades	13 años	14 años	15 años
Hilo Conductor	Ser persona **Descúbrete-descúbrele**	Ser discípulo **Encuéntrate -encuéntrale**	Ser misionero **Ámate-ámale**
Acentuación Trinitaria	DIOS PADRE	DIOS HIJO	DIOS ESPÍRITU SANTO
Objetivos	Que el adolescente valore su vida, regalo de Dios Padre y construya su identidad a partir de sus relaciones más profundas con Dios, consigo mismo y con los demás.	Que el adolescente encuentre en Jesús al amigo fiel que da respuesta a sus más grandes inquietudes, descubriendo en Él un modelo a seguir.	Que el adolescente experimente el don más grande del Espíritu Santo: el amor, y se comprometa a transformar su vida y su entorno.

1. Conozcamos el texto

Este texto pertenece al itinerario "Mi adolescencia en tr3s sencillos pasos". Este es el primer nivel que tiene como hilo conductor:
SER PERSONA/DESCÚBRETE-DESCÚBRELE
y está propuesto para los adolescentes de 13 años.

1er Nivel
DESCÚBRELE

Dimensión *personal*

Me relaciono conmigo mismo
DESCÚBRETE

Dimensión *relacional*

Me relaciono con los demás
DESCÚBRELOS

Dimensión *cristiana- trascendente*

Me relaciono con Dios, mi Padre
DESCÚBRELE

Dimensión *eclesial*

Me relaciono con la Iglesia
DESCUBRÁMONOS

Dimensión *social*

Me relaciono con la Sociedad
DESCÚBRELES

Itinerario litúrgico

CELEBRO LA VIDA



Dimensión ***personal***

1

OBJETIVO

Reconozco y acepto los principales cambios y características propias de mi edad, lo que me permite conocerme, apreciarme y valorarme como persona, descubriendo esta etapa de mi vida como un regalo de Dios.



TEMAS

1. ¿Qué es la adolescencia?
2. ¡Yo soy...!
3. ¡Soy importante, soy valioso!
4. ¿Por qué me siento así?
5. Dios también creó la sexualidad
6. Dios tiene un proyecto para mí

Construyo mi vida

CELEBRO LA VIDA

1. ¡Lámpara para mis pasos! (Entronización de la Biblia)
2. Mensajeros del amor (Expo-misión)

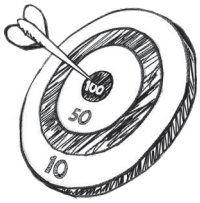
DESCÚBRETE

ME RELACIONO CONMIGO MISMO

TEMA 1

¿QUÉ ES LA ADOLESCENCIA?

"Es el momento del descubrimiento de sí mismo y del propio mundo interior". (CT 38)



OBJETIVO

Conozco las características de la adolescencia como edad evolutiva, y las identifico como un período de cambios, y una experiencia donde también se encuentra a Dios.

EJERCICIO PERSONAL



Después de compartir y reflexionar lo que conoces y piensas sobre los adolescentes, te invito a detenerte en tu persona, y a descubrir cómo estás viviendo esta etapa.

Pregúntate:

- **¿Cómo me estoy viviendo en esta etapa?**
- **¿Qué cambios descubro en mí?**
- **¿Qué me gusta de esta nueva etapa? ¿Qué no me gusta?**
- **¿Cuáles son mis miedos, mis angustias?**
- **¿Qué quisiera no estar viviendo?**



UNA LUZ PARA MI VIDA

Abraham Maslow, psicólogo humanista dice que: "La adolescencia es una etapa del ciclo de crecimiento que marca el final de la niñez y el comienzo de la adultez. Para algunos adolescentes es un período de incertidumbre, pero para otros, es una etapa de amistades internas, de más independencia, de sueños. La adolescencia es una etapa de descubrimiento. ¡Anímate a vivirla de esa manera! La etapa de la adolescencia es única, y no se vive igual a los 13, 14 ó 15 años, sin embargo, existen características comunes:

- Te sientes impulsado a autoafirmarte, es decir, a estar seguro de ti mismo, de cómo hacer las cosas.
- Vives al mismo tiempo inseguridad y preocupación, sentimientos que te hacen sentir incómodo, pues no tienes la seguridad de que lo que haces esté bien o sea bien visto por los otros.
- Por ello eres muy sensible a las críticas, sobre todo si las recibes en público, pues te sientes expuesto.
- A veces te encierras en ti mismo y le das vueltas y vueltas a "los problemas", creyendo en ocasiones que no hay solución.
- Tus sentimientos y emociones están a "flor de piel" por lo que en momentos te sientes triste y en otros muy feliz.
- Tus amigos son personas muy importantes para ti, deseas hacer amigos para toda la vida.
- Deseas que tus papás sean sinceros y auténticos, que te "hablen con el corazón", y no con discursos.



Como adolescente sientes que muchos cambios ocurren en ti, que ya no eres la misma persona, a menudo te sientes como un barco que es sacudido por las olas en una tormenta, que tu casa, es decir, tu persona se ve amenazada.

Tu mundo interior está cambiando, tu físico se está transformando. ¿Quién podrá ser tu roca, en la que te puedas afianzar? ¿Quién podrá ayudarte frente a todo lo que te pasa?, sueles preguntarte a menudo.

La Sagrada Escritura puede ofrecerte esta respuesta, ella nos ofrece una narración que te puede dar luz; la narración habla de dos tipos de hombres que construyen dos tipos de casa: "El que escucha mis palabras y las pone en práctica, es como aquel hombre prudente que edificó su casa sobre roca. Cayó la lluvia, vinieron los torrentes, soplaron los vientos y arremetieron contra la casa; pero no se derrumbó, porque estaba cimentada sobre la roca. Sin embargo el que escucha mis palabras y no las pone en práctica, es como aquel hombre necio que edificó su casa sobre arena. Cayó la lluvia, vinieron los torrentes, soplaron los vientos, chocaron contra la casa, y ésta se derrumbó. Y su ruina fue grande" (Mt 7 24-27).

¿Por qué ante la misma tormenta una casa permanece firme y la otra se derrumba totalmente? ¿Qué te dice a ti como adolescente?

Sin querer decir que existen recetas, recuerda cómo el texto bíblico menciona que la casa permanece firme ante todo lo que le ocurre, gracias a que está construida sobre roca. En la Biblia, la roca firme es Dios. El salmo 62 dice: "Sólo Dios es mi roca y mi salvación". ¿Qué esperas para construir tu persona sobre roca firme?

No estás solo; hay Alguien que te ama y quiere ser la roca firme sobre la cual construyas tu persona, en quien puedes confiar, a quien le puedes contar todo lo que te pasa, a quien le puedes pedir que te acompañe en la tarea de "construir tu casa" sobre roca firme, que resista los embates que vienen con la adolescencia, que te enseñe a vivirlos no como amenazas, sino como parte de toda una aventura por vivir.



"El que escucha mis palabras y las pone en práctica, es como aquel hombre prudente que edificó su casa sobre roca". *(Mateo 7, 24)*

¡EN ACCIÓN!

Recuerda que no estás solo, que Dios te acompaña, Jesús se hace compañero en este camino y quiere ser tu roca firme sobre la cual construyas tu casa, tu persona.

Respóndete:
¿Qué quieres hacer para "edificar tu casa-persona sobre roca" y soportar tormentas, vientos y tempestades?

Del mismo modo que hoy oraste para comunicar a Jesús cómo te sientes, te queda la invitación de buscarte el día y el lugar, para que frecuentemente, compartas con Jesús lo qué te pasa en esta etapa de adolescencia, pues Él camina al lado tuyo.

POR SI TE SIRVE



Parábola del lápiz

"El inventor del lápiz, antes de meterlo en la caja y enviarlo al mundo le dijo: "Cinco cosas debes saber y recordar siempre, si quieres ser el mejor lápiz del mundo:

Uno: Podrás hacer grandes cosas, pero sólo si permites que alguien te use con su mano.

Dos: Experimentarás dolor cuando te saquen punta, pero lo necesitarás.

Tres: Corregirás todas las faltas que cometieres.



Cuatro: Tu parte más importante está siempre dentro de ti.

Cinco: Dejarás tu huella sobre toda superficie sobre la que seas usado, y pase lo que pase, sigue escribiendo.

El lápiz lo entendió y prometió recordarlo siempre y después entró en la caja con este propósito en su corazón".

Ahora ponte tú en el lugar del Lápiz.

"Recuerda siempre estos cinco puntos y llegarás a ser la mejor persona que puedes ser.

Uno: Podrás hacer grandes cosas, pero sólo si permites que Dios te tenga y te use con sus manos. Y deja también que otros seres humanos tengan acceso a ti por los muchos dones que puedes ofrecer.

Dos: Experimentarás, de vez en cuando, un dolor agudo cuando los problemas de la vida te saquen punta. Es necesario, porque así crecerás más fuerte.

Tres: Podrás corregir los errores que cometieres.

Cuatro: Tu parte más importante está dentro de ti.

Cinco: Debes dejar huella sobre toda superficie que camines. Y pase lo que pase, sigue haciendo tu tarea: VIVIR".



Para saber + sobre el tema

Libro: Hargreaves A, Earl L., Riam J. **"Una educación para el cambio"**, Ediciones Octaedro, Barcelona 2008.

ESTE ESPACIO ES PARA TU EXPRESIÓN



La adolescencia es el momento del descubrimiento de sí mismo y del propio mundo interior, el momento de los proyectos generosos, momento en que brota el sentimiento del amor... momento de una alegría particularmente intensa, relacionada con el embriagador descubrimiento de la vida. Pero también es a menudo la edad de los interrogantes más profundos... (*cfr CT* 38)

Por eso queremos acompañarte en esta importante etapa de tu vida, a través del itinerario:

Mi adolescencia en tr3s sencillos pasos



NIVEL 1 **DESCÚBRELE**

NIVEL 2 **ENCUÉNTRALE**



NIVEL 3 **ÁMALE**



Casa del catequista Ediciones

EDICIONES CASA DEL CATEQUISTA S.A. DE C.V.
www.ediciones.casadelcatequista.com

ISBN: 978-607-9175-51-1