Mi adolescencia en tr3s sencillos pasos

NIVEL 2

ENCUÉNTRALE



Libro del

ADOLESCENTE

Yo:.....



Mi adolescencia en tr3s sencillos pasos

NIVEL 2

ENCUÉNTRALE

Libro del ADOLESCENTE

ITINERARIO DE CATEQUESIS PARA ADOLESCENTES



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

Equipo colaborador:
Guillermo Alarcón Acosta Pbro.
Sergio Barrera Guzmán
Rocío Elizabeth Cedeño Velázquez
Dante Omar Covarrubias Islas
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:
Patricia Cerros
Diego Montalvo
Mario Íñiguez

Ilustración:
Kenich Álvarez

Responsable de producción:
Joaquín Moya Rocha

Mi adolescencia en TR3S sencillo pasos, 2º ENCUÉNTRALE / Libro del adolescente
D.R. EDICIONES CASA DEL CATEQUISTA S.A. DE C. V.
Nihil Obstat: Pbro. Antonio Gutiérrez Montaño
Imprimatur: + Cardenal José Francisco Robles Ortega, Arzobispo de Guadalajara
Francia 1420, Col. Moderna, Guadalajara, Jal. C.P. 44190
ISBN 978-607-9175-56-6
Primera edición, agosto 2012 / 4ª reimpresión septiembre 2023

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.

ENCUÉNTRALE

índice

Carta de Presentación VII

El itinerario de catequesis para la adolescencia VIII

Conozcamos el texto IX

Dimensión ***personal***

1. ¿Qué me está pasando? 3
2. Delante del espejo 7
3. Currículum vitae: valores, cualidades, limitaciones 11
4. ¿Qué onda con mis emociones? 14
5. Hormonas VS neuronas 18
6. Mi vida, un don para cuidar 22

Construyo mi vida 26











Dimensión *relacional*

1. Los demás me ayudan a crecer 29
2. Una familia con valores 32
3. Derechos y deberes en familia 37
4. Y... ¿Qué hago con los conflictos? 41
5. Elige a tus amigos 45
6. Y ahora, ¿en quién puedo confiar? 49

Construyo mi vida 53

Dimensión *cristiana-trascendente*

1. ¿Jesús? Hace más de dos mil años... 57
2. ¡Jesús, un muchacho como yo! 60
3. Jesús, su familia y sus amigos 65
4. Jesús descubre su proyecto de vida 70
5. Jesús nos propone un camino de felicidad 74
6. Jesús se comprometió hasta el fin 78
7. Dios lo resucitó y camina a nuestro lado 82
8. De amigo a amigo 86

Construyo mi vida 90

Dimensión *eclesial*

1. ¿Confesarme? ¿Para qué? 93
2. ¿Por qué ir a misa? 97
3. ¿Quién es María para la Iglesia? 101
4. Lo que no entiendo de mi fe, ¿puedo preguntarlo? 105
5. ¡Esto es lo que me cuesta entender! 111
6. ¿Y si mis amigos creen diferente? 116

Construyo mi vida 121



Dimensión *social*

1. La sociedad en que vivo 125
2. ¡Hey tú! ¿Qué es eso de la D.S.I.? 129
3. ¡Buenas noticias para los pobres! 134
4. ¡Yo puedo hacer realidad el Reino en el mundo! 138
5. ¿Qué hacer en mi metro cuadrado? 142
6. ¿Enredados en las redes? 146

Construyo mi vida 151

CELEBRO LA VIDA

1. En sus marcas, listos... ¡a conocer la Biblia! (Rally bíblico) ... 155
2. Con María, uniendo continentes (Rosario misionero) 156
3. Cristo, Rey del universo 162
4. Torneo Guadalupano
Solemnidad de Nuestra Señora de Guadalupe 164
5. Belén Siglo XXI (Concurso de Nacimientos) 167
6. ¿Eres tú, José?, ¿tu esposa es María? (Posada) 168
7. Solicitud de amist@d (Día del amor y la amistad) 169
8. Hoy quiero hospedarme en tu casa (Retiro de cuaresma) .. 172
9. De Emaús a Jerusalén (Campamento Pascual) 174
10. Los dones del Espíritu Santo,
regalo para la Iglesia (Velada de Pentecostés) 175



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.



Conozcamos el texto

Este texto pertenece al itinerario
"Mi adolescencia en tr3s sencillos pasos".
Este es el segundo nivel que tiene como hilo conductor:
SER DISCÍPULO/ENCUÉNTRATE-ENCUÉNTRALE
y está propuesto para los adolescentes de 14 años.

2º Nivel
ENCUÉNTRALE

Dimensión *personal*

Me encuentro con mi ser hijo de Dios
ENCUÉNTRATE

Dimensión *relacional*

Me encuentro con mis hermanos
ENCUÉNTRALOS

Dimensión *cristiana- trascendente*

Me encuentro con Jesús mi Salvador
ENCUÉNTRALE

Dimensión *eclesial*

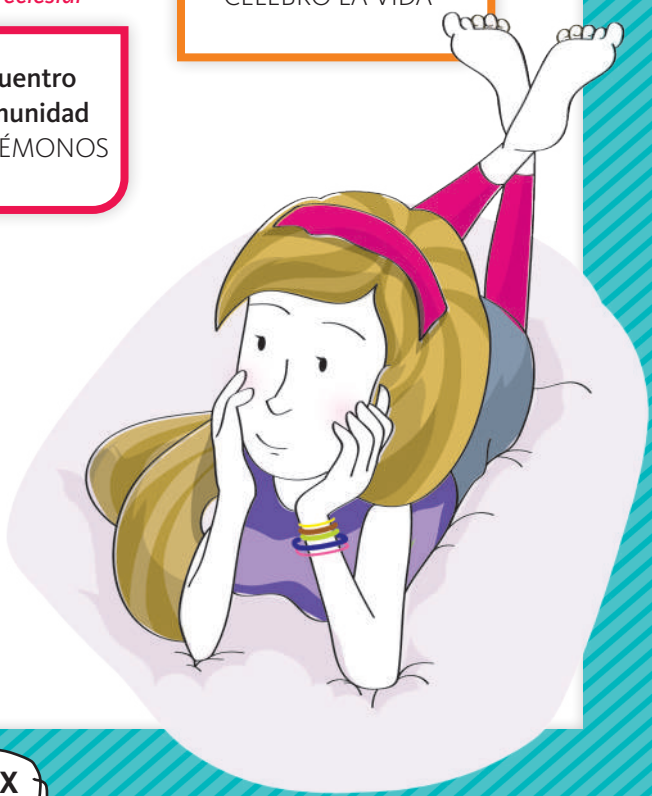
Me encuentro en la comunidad
ENCONTRÉMONOS

Dimensión *social*

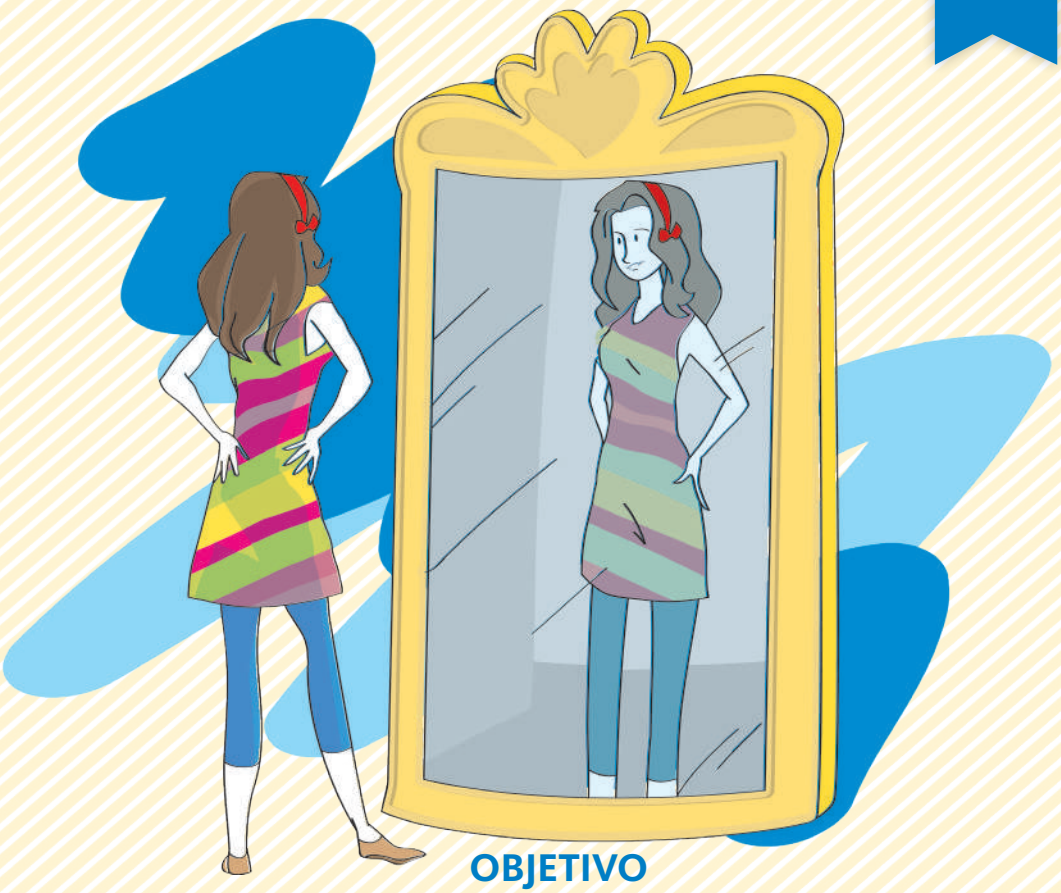
Me encuentro con mi entorno
ENCUÉNTRALES

Itinerario litúrgico

CELEBRO LA VIDA



Dimensión ***personal***



OBJETIVO

Adquiero un autoconcepto positivo de mí mismo a partir de reconocer los cambios propios de mi edad, lo que me permite comprenderme mejor, valorar mi vida y mis potencialidades.

TEMAS

1. ¿Qué me está pasando?
2. Delante del espejo
3. *Currículum vitae*: valores, cualidades, limitaciones
4. ¿Qué onda con mis emociones?
5. Hormonas VS neuronas
6. Mi vida, un don para cuidar

Construyo mi vida

CELEBRO LA VIDA

1. En sus marcas, listos... ¡a conocer la Biblia! (Rally bíblico)
2. Con María, uniendo continentes (Rosario misionero)

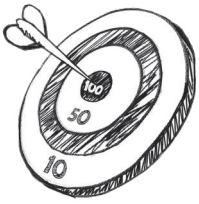
ENCUÉNTRATE

ME ENCUENTRO CON MI SER HIJO DE DIOS

TEMA 1

¿QUÉ ME ESTÁ PASANDO?

"La adolescencia, con las grandezas y riesgos que representa esta edad, es el momento del descubrimiento de sí mismo y del propio mundo interior...".
(CT 38)



OBJETIVO

Tomo conciencia de los importantes cambios que representa la etapa evolutiva que estoy viviendo, me comprendo mejor y aprendo a convivir con éstos

EJERCICIO PERSONAL

Haz un esfuerzo y recuerda el último año, o al menos los últimos seis meses de tu vida. Identifica los cambios que has experimentado en las diferentes dimensiones de tu persona; por ejemplo, a nivel bio-físico, familiar, psicológico, social, espiritual, intelectual...Estos cambios se pueden manifestar de forma interna o externa. La idea es que escribas los cambios que percibes en tu persona, en cada recuadro. ¡No tengas pena!, es un ejercicio para ayudarte a comprender mejor cómo eres y lo que pasa en esta etapa de tu vida.

¿QUÉ ME ESTÁ PASANDO?

Bio-físico	
Familiar	
Psicológico	

Social

Espiritual

Intelectual



UNA LUZ PARA MI VIDA

"¿Quién soy?, ¿qué quiero ser?, ¿me gusto?, ¿gusto a los demás?, ¿qué me está pasando?", son preguntas muy frecuentes en la adolescencia.

Esa sensación de no saber algunas veces lo que nos pasa, con frecuencia genera a algunas personas, angustia, fastidio, timidez y hasta depresión.

Quizá te has preguntado: ¿por qué me siento así?, o ¿por qué respondí grosero, grosera, o peleé con alguien, si no lo quería hacer?, ¿por qué me siento avergonzado, avergonzada?, ¿por qué paso de la alegría al enojo tan fácilmente?, ¿te has hecho alguna vez estas preguntas?

Todas las personas experimentan sentimientos ambivalentes durante su vida; sin embargo, la etapa por la que tú atraviesas en este momento, se caracteriza, precisamente, por esa sensación de actuar contrariamente a lo que quieres, o no saber explicar por qué haces lo que haces, sobre todo cuando no era lo que pretendías, o no saber ponerle nombre a lo que sientes internamente.

"Tú estás cambiando", y esa es una gran y hermosa noticia. Te está pasando que vives una de las mejores etapas de tu vida, llena de cambios, eso sí, y por lo mismo, llena también de posibilidades.

Escucha una parábola en la que Jesús habla de los cambios sufridos por una semilla depositada en la tierra. Este ejemplo te puede ayudar a observar tu propia vida.

Jesús decía: "Sucede con el reino de Dios lo mismo que con el grano que un hombre echa en la tierra. No importa que él esté dormido o despierto, que sea de noche o de día. El grano germina y crece, sin que él sepa cómo" (Mc 4, 26-27).

Como sucede con ese grano de mostaza, esta etapa de tu vida está llena de cambios y transformaciones. En el grano se dan sin sentir; en tu vida, no. Los cambios y transformaciones van siendo cada vez más notorios. ¡Estés dormido(a) o despierto(a), sigues cambiando, creciendo, evolucionando!

Es muy importante que tomes conciencia de todos los cambios que suceden en tu vida, que no los pases por alto, que trates de entenderte y sepas dar razón de lo que pasa en ti. ¡No es tan difícil! ¿Recuerdas el espejo? Se trata de observarte y aceptar que estás cambiando.

La exhortación apostólica de S.S. San Juan Pablo II sobre la catequesis en nuestro tiempo, conocida como *Catechesi Tradendae*, aún cuando data del año 1979, nos da un panorama amplio de lo que pasa en esta etapa de tu vida: la adolescencia, con las grandezas y riesgos que representa esta edad:

1. Momento del descubrimiento de sí mismo y del propio mundo interior.
2. El momento de los proyectos generosos.
3. Momento en que brota el sentimiento del amor, así como los impulsos biológicos de la sexualidad, del deseo de estar juntos.
4. Momento de una alegría particularmente intensa, relacionada con el embriagador descubrimiento de la vida.
5. Pero también es a menudo la edad de los interrogantes más profundos, de búsquedas angustiosas, incluso frustrantes.
6. De desconfianza de los demás y de peligrosos repliegues sobre sí mismo.
7. A veces también la edad de los primeros fracasos y de las primeras amarguras.



¿Qué piensas de este texto? ¿Qué más agregarías como "síntoma" de esta etapa de tu vida?

"LA ADOLESCENCIA REPRESENTA UNA CONMOCIÓN EMOCIONAL INTERNA, UNA LUCHA ENTRE EL DESEO HUMANO ETERNO A AFERRARSE AL PASADO Y EL IGUALMENTE PODEROSO DESEO DE SEGUIR ADELANTE CON EL FUTURO".

(Louise J. Kaplan)

¡EN ACCIÓN!

Ahora sabes que tus compañeros, igual que tú, pueden sentirse desorientados o angustiados por los cambios que experimentan. ¿Cómo podrían acompañarse en esta experiencia? Sugiere algo, escríbelo y luego elige a alguno de tus amigos para compartir tu propuesta y decidir cómo la llevarán a cabo.

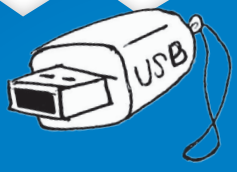
.....

.....

.....

.....

POR SI TE SIRVE



¿El verdadero color?
Me gusta hacer experimentos de observación, porque son muy reveladores.

Decidí, no recuerdo precisamente por qué, tomar un escarabajo verde, que tiene la particularidad de adaptarse al medio, cambiando su color según el ambiente donde vive.

Si se ubica, por ejemplo, en un campo donde predomina el color marrón, su aspecto se volverá marrón. Si se encuentra en un lugar donde prevalecen los tonos ámbar, se hará amarillo... Entonces, tomé mi escarabajo, lo coloqué en una pecera de vidrio con tierra, y comencé a observar su comportamiento. Lo cuidé, le di de comer y conservé la temperatura adecuada. Lo curioso fue que el escarabajo no cambió su verde original, como decían los libros.

La conclusión del trabajo fue algo impresionante: el escarabajo, al sentirse cuidado, protegido, casi "mimado", no sintió la necesidad de cambiar, no le hacía falta, estaba cómodo y sin peligros, en el pequeño hábitat que le había creado.

Dolores
Marino.





Para saber + sobre el tema

Te recomendamos el siguiente libro:
Comfort, A. (1990). **El adolescente: sexualidad, vida y crecimiento.** Barcelona, Blume.

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: 978-607-9175-56-6