

MARÍA MENÉNDEZ-PONTE

**SOY UNA
ADOLESCENTE...**
NADIE ES PERFECTO

ILUSTRACIONES
DE LUISA
VERA

Prólogo

Cuando mi segundo hijo irrumpió de lleno en la adolescencia, sentí la necesidad de meterme en la piel de un chaval de quince años y ver qué le estaba sucediendo por dentro. Así surgió Andrés, el personaje principal de mi primera novela. Luego, cuando Verónica, que es la tercera y la única chica de los cuatro, se convirtió también en adolescente, escribí la segunda. Ambos libros me ayudaron a desenterrar mi propia adolescencia, esa etapa tan compleja, llena de retos, y a la vez apasionante. En ella te ves atrapada en un cuerpo en continuo proceso de cambio, desbordada por unas hormonas que te provocan unos bruscos e incontrolables cambios de humor y que te sumen en una pereza y cansancio infinitos... Es como si asistieras a una función en la que suceden multitud de cosas a un mismo tiempo que no están dentro de ningún guion y que a menudo te sobrepasan.

Por un lado, descubres, perpleja, el desarrollo de una sexualidad emergente que no sabes cómo encauzar, y te enamoras perdidamente, andando todo el día en las nubes. Por otro, sientes un irrefrenable impulso de comerte el mundo, si bien la mayoría de las veces te das cuenta de que es el mundo el que te engulle a ti. No entiendes lo que te está sucediendo, pero te encuentras llena de inseguridades, de miedos, de inconsistencia, de frustraciones, de insatisfacción y te vuelves tremendamente sensible, vulnerable, cualquier cosa te hiere... Como reacción a ello y para salvaguardar tu yo más íntimo, inconscientemente levantas una enorme barrera entre tú y los demás. Eso hace que te veas aún más perdida, en tierra de nadie (no eres niña pero tampoco adulta). Te das cuenta de que pisas un terreno muy poco firme y, por tanto, necesitas aferrarte más que nunca al grupo de amigos, ser aceptada por ellos, ser querida, ya que dicha aceptación te proporciona la seguridad que a ti te falta, aunque en ocasiones es el propio grupo quien te desestabiliza. Y en medio de todo este desconcierto está el sufrimiento que resulta de tener que enfrentarte a tus padres para ser tú misma: de pronto, descubres que no son

perfectos y los juzgas con dureza porque precisamente tú, que andas tambaleándote, necesitas un bastión firme al que aferrarte.

Me he pasado años reviviendo todos estos sentimientos y conflictos a través de las distintas adolescencias de mis hijos y sus amigos, que venían a casa y me hacían partícipe de sus confidencias; y también charlando con los lectores de mis novelas en los numerosos encuentros que cada año tengo en colegios e institutos o respondiendo a sus correos. Ellos me han hecho descubrir lo desvalidos que se sienten, lo desnortados que están en muchos casos y lo ávidos de ejemplos y experiencias a los que aferrarse en otros. De ahí ha surgido este libro, que espero sirva para allanar vuestro camino, encauzar vuestras vidas y hacer frente a los retos que os depara la propia existencia.



CAPÍTULO 1



¿Yo enganchada al móvil? 😡😡😡 ✓✓



¡AMAYA DEJA EL MÓVIL! ¡Cómo odio esa frase! Mi madre tiene una grabadora dentro de la tripa y cada poco le da al *play*: «¡Amaya, deja el móvil! De-de-de-ja-ja el mó-mó-mó-vi-vi-vil». La oigo *rapeada*, hasta con luces de discoteca. ¡Qué cansina! Parece el muñeco de un ventrilocuo.





GIRLS

Ana, Paula, Carlota, Aída, Rahma...



¿Cómo no puede entender que hoy en día sin el móvil no eres nadie? ¡Por Dios, no se puede vivir en la Edad de Piedra cuando estamos en plena era tecnológica! A ver si se le mete en la mollera que el móvil es un instrumento

IM-PRES-CIN-DI-BLE

en nuestras vidas: para enviar WhatsApps, para conectarte a YouTube, a Twitter, a Instagram, a internet, para saber qué deberes nos han puesto...

¿Acaso le digo yo que corte el rollo cuando habla con mi padre de su trabajo o cuando mi hermano se pone a contarnos su vida como si no hubiera un mañana? ¿Por qué tengo que escuchar conversaciones que no me interesan un pimiento? ¡La de

✧ ✧ ☆ momentos estelares ✧ ✧ ☆

que me he perdido en el grupo que tengo con mis amigas por eso!

¡Y claro que puedo estudiar y hablar a la vez por el WhatsApp!





GIRLS

Ana, Paula, Carlota, Aída, Rahma...



El móvil es un apéndice de mi cuerpo y tengo las funciones automatizadas.

No como le ocurre a ella, que le resulta más fácil organizar una expedición al Polo Norte que buscar algo en internet. Y no te digo escribir un WhatsApp; para cuando ha terminado, al otro le ha crecido la barba. Pero ayer le salió el tiro por la culata. ¡Menuda cara se le quedó cuando comprobó que, en realidad, estaba buscando información en Google para un trabajo de literatura! Le dio tanta rabia que me castigó solo por decirle: «¡Cómo me rayas!». Según ella, es una impertinencia. ¡Qué poco sentido del humor!»



MEJOR CON BRÚJULA



Hay dos cosas en las que tienes razón: hoy no se puede prescindir de las nuevas tecnologías y las madres somos muy plastas. Pero reconoce, al menos, que si tú no abusaras del móvil, tu madre no te *rayaría* tanto. Es difícil admitir que uno tiene una dependencia (el jugador del casino, el borracho de la botella, el drogadicto de la droga...). Pero escucha tu frase:

«El móvil es un apéndice de mi cuerpo y tengo las funciones automatizadas.»

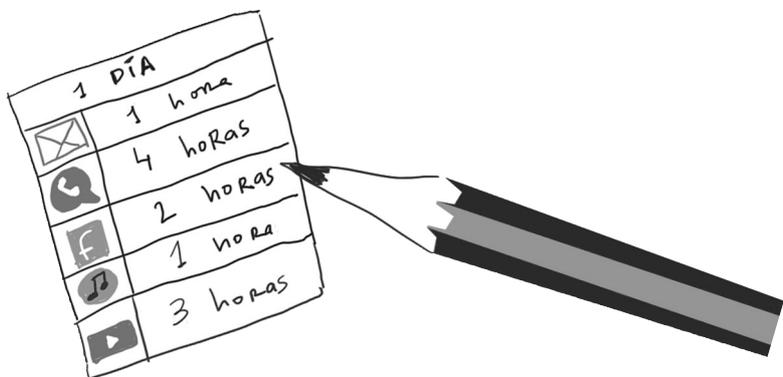


Te reto a estar un mes sin él. Solo así puedes comprobar el grado de dependencia que tienes: ¿Te provocaría nerviosismo?, ¿pensarías constantemente que se

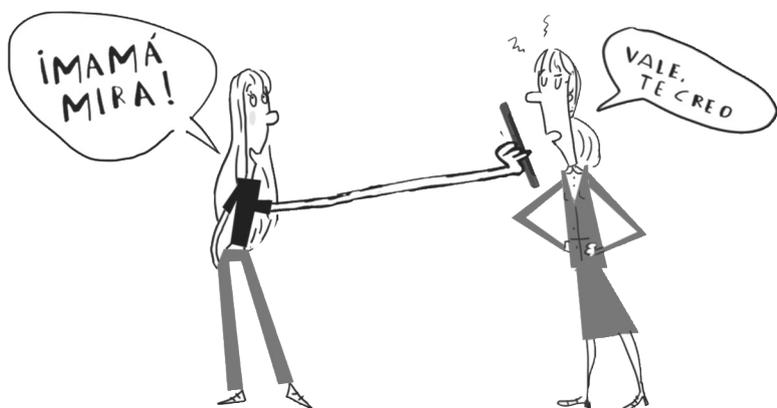
HABÍA

ACABADO

**EL
MUNDO?**



También sería bueno que hicieras un gráfico con el tiempo que le dedicas al móvil, por apartados, para ver el uso real que haces de él. Piensa que, cuando se tiene una adicción, del tipo que sea, se pierde la libertad y resulta imposible forjarse un criterio independiente y un mundo interior interesante.

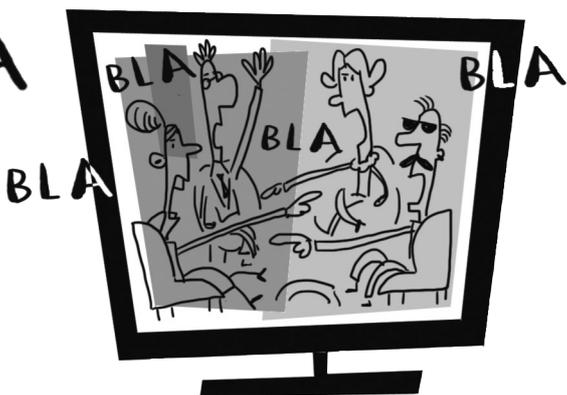


En cuanto a tu madre, si crees que el móvil es un instrumento importante para tu formación, hazla participe cada vez que lo utilices en este sentido y trata de que vea sus ventajas en lugar de decirle que es una plasta y contestarle mal (sabes perfectamente que eso fue una **impertinencia**). Yo también, cuando veía a mi hijo Álvaro todo el día delante del ordenador, pensaba que estaba jugando a los marcianitos, y tengo que reconocer que en aquellas panzadas aprendió un montón de informática.



BLA
BLA
BLA

BLA



Y una última cosa: sí que hay que escuchar conversaciones que no te interesan un pimiento. La escucha es una de las mejores maneras de desarrollar la **EMPATÍA** y el respeto por los demás, algo que no se adquiere con el WhatsApp. ¿O quieres ser como esos tertulianos vociferantes que solo se escuchan a sí mismos?

MUJERES EN LA BRECHA



Me gustaría que escucharas las palabras de MALALA YOUSAFZAI, una adolescente a la que los talibanes trataron de matar por querer formarse y estudiar; pero no pudieron con ella: «Cojamos nuestros libros y bolígrafos, porque son nuestras armas más potentes», dijo ante la Asamblea General de Naciones Unidas el día de su decimosexto cumpleaños.

Esta niña nació en Pakistán el 12 de julio de 1997; y a los once años, comenzó a escribir un blog para la BBC en el que contaba sus vivencias bajo la ocupación de los talibanes y los intentos de estos para tomar todo el valle del río Swat. Su blog fue cobrando cada vez más relevancia, hasta que un periodista del *The New York Times* hizo un documental sobre su vida y sobre las tropelías de esos fanáticos que, entre otras cosas, pretendían negar a las chicas el derecho a la educación.

Ese reportaje la colocó en el punto de mira de los talibanes, que no dudaron en atentar contra su vida. El 12 de octubre del 2012, un terrorista la abordó en el autobús al volver del colegio y le disparó tres tiros a quemarropa. Uno le atravesó la cara y penetró en el hombro dejándola inconsciente durante muchos días y en un estado muy crítico. Cuando mejoró, la trasladaron a un hospital de Birmingham, en Inglaterra, para una rehabilitación intensiva. En cuanto se curó, y a pesar de las amenazas, decidió seguir luchando para que todos los niños y niñas de su país puedan ir al colegio. En 2014 ganó el Premio Nobel de la Paz.



CAPÍTULO 2



En las nubes: mi cabeza va por libre



¡Estoy **harta**, por más codos que le echo, no me entra nada! Lo siento, pero no sirvo para esto. Empiezo con las oraciones concesivas y acabo pensando en el modelito que me voy a poner el sábado. Así de volátil es mi mente. En cuanto se aburre, desconecta. Lo hace automáticamente, no puedo evitarlo.





GIRLS

Ana, Paula, Carlota, Aída, Rahma...



De verdad lo intento, pero es superior a mí. 🙄 😞 😞
Y en clase me pasa lo mismo: es empezar a escuchar a la Rottweiler y, a los pocos segundos, ya me he perdido. Me gustaría ser como Lucía, ¡qué tía!, le entra todo por ósmosis. ¡Menuda suerte tiene! Se pone, y en un minuto ya se lo ha aprendido, no como yo, que me distraigo con el vuelo de una mosca.



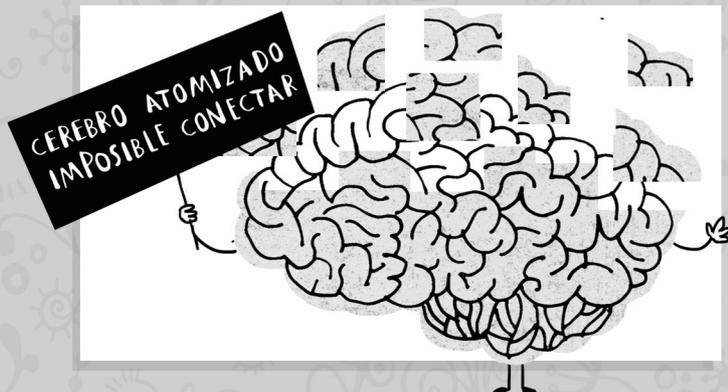
Por eso me da mucha rabia que mis padres y los profesores piensen que es vagancia y repitan constantemente que soy muy inteligente, que, si quiero, puedo... ¡Joder! Si pudiera, lo haría, no soy tan tonta. A ver si piensan que a mí no me gustaría ser un cerebritito, pero mi cabeza va por libre. Mejor asumir que soy una zote **y punto**, así nos ahorramos berrinches.





GIRLS

Ana, Paula, Carlota, Aída, Rahma...

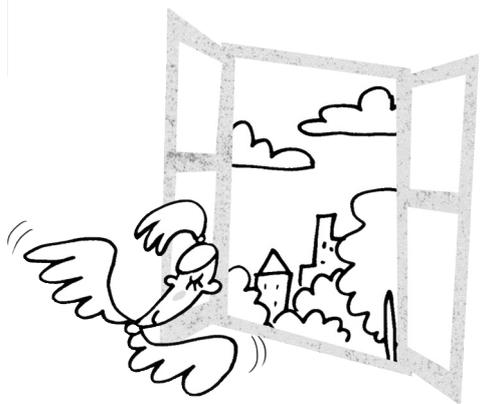


A principio de curso pensaba que iba a poder recuperar los suspensos, pero cada día lo veo más difícil. Me siento totalmente perdida, no entiendo nada. Las clases son un puro blablablá. Me dicen que pregunte. Pero ¿cómo voy a preguntar si me he quedado en la prehistoria de todas las asignaturas? Me tiraría la hora entera preguntando y no acabaría. Y total, ¿para qué? 🤪 Los profes te lo vuelven a explicar igual. Y si ya no lo entendía a la primera... Encima te echan en cara que retrasas al resto de la clase. Paso de preguntar. Y no es que me la sude todo como creen ellos. Claro que me importa. Y mucho. No quiero repetir. No quiero perder a mis amigos. De veras que me gustaría estudiar una carrera en lugar de realizar un trabajo puramente mecánico.

Pero no sé cómo salir de este círculo.



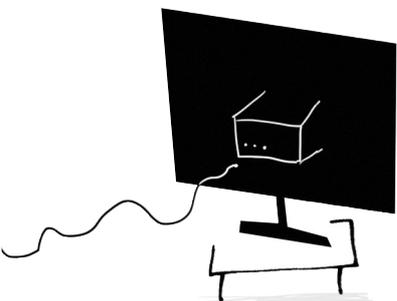
MEJOR CON BRÚJULA



¡No sabes cómo me suena todo esto! Hasta los trece años a mí me pasaba igual: según entraban las monjas o profesoras en clase, mi cabeza salía volando por la ventana. Había veces que no sabía si estábamos dando lengua o matemáticas, tan ida estaba. Tenía una imaginación volcánica y era una saltimbanqui, así que me costaba una barbaridad estar sentada

en un pupitre tantas horas (¡de 9 a 19.30 h!) y sin decir ni mu. ¡Hasta para bajar al recreo íbamos en fila y en silencio! Por eso, en cuanto me cambiaron a un colegio donde participábamos en campeonatos de gimnasia, daba clases de ballet y el sistema de enseñanza era mucho más creativo, por fin mi mente se centró y pasé de suspender prácticamente todo a sacar sobresalientes.

¿Cómo lo logré?



Lo primero es hacer un buen diagnóstico de las causas por las que te distraes. Pero te daré unos consejos generales que seguro te van a servir:

1 Detecta cómo y con qué pierdes el tiempo



2 Haz mucho ejercicio físico

El cuerpo y la mente forman un todo; para que la mente esté despierta y despejada, el cuerpo tiene que estar en forma, quemar energía. No te imaginas la disciplina mental que se adquiere a través del deporte o el baile, y además generas endorfinas, unas hormonas que te hacen sentir bien y que combaten los bruscos cambios de humor y las ganas de no hacer nada, ambos provocados por la revolución hormonal típica de la adolescencia.



3 Conoce tu tipo de inteligencia (musical, espacial, kinestésica, lingüística...)

Es fundamental para poder estudiar desde ella. Te pongo ejemplos: si se te da bien la música, útilízala como método de aprendizaje: inventa canciones con el contenido de los temas; si te gusta el dibujo, crea personajes e inventa historietas con los mismos; si eres teatrera, escribe guiones y represéntalos; si tienes madera de periodista crea un periódico y pon lo que estudias en plan noticias; si eres escritora, invéntate novelas y películas; si tienes curiosidad científica, estudia como si investigaras, preguntándote el porqué de

todo... También puedes hacer coreografías representando algunos temas. Todo vale menos aburrirte. La motivación es fundamental.



4

Ponte retos y metas realistas

De lo contrario, te sentirás frustrada. Recuerda el refrán: «Quien mucho abarca, poco aprieta».



5

Confía en ti

Si te dicen que eres inteligente, es que lo eres, solo tienes que quitarte las chinas del zapato que no te dejan caminar. Grábate a fuego esta frase: «Si los demás pueden, ¿por qué voy a ser yo menos?». La voluntad hace milagros, pero hay que trabajarla.



6

Pero, si finalmente tienes que repetir curso, no se acaba el mundo

Conocerás a otras personas que pueden llegar a ser grandes amigos y te servirá para madurar y adquirir confianza en **TI MISMA** al ver que lo que se explica en clase te resulta familiar y, lógicamente, más fácil (te lo digo por experiencia).

MUJERES EN LA BRECHA



Para que veas que querer es poder, te propongo como ejemplo de voluntad a HELLEN KELLER, una niña que a los diecinueve meses se quedó ciega y sorda a causa de una enfermedad. Debido a su incapacidad para comunicarse, hasta los siete años creció como una salvaje: se enfurecía por todo y tenía un comportamiento tiránico. Pero con la llegada a su casa de Anne Sullivan, una instructora con una discapacidad visual, comenzó un fascinante aprendizaje.

Lo primero que hizo Anne fue ponerle en el regazo su muñeca y deletrear la palabra en su brazo. Hellen experimentó una gran alegría. Luego lo repitió con diferentes objetos. Sin embargo, aún tardaría unos días en entender que se trataba del lenguaje. Ocurrió a raíz de una pelea porque Hellen confundía taza y agua. Estaba tan enfadada que incluso llegó a romper su muñeca de porcelana tirándola contra el suelo. Entonces Anne la condujo al jardín y, al llegar a la fuente, le metió la mano bajo el chorro. Hellen cuenta que en ese momento se le reveló el misterio del lenguaje, al saber que «agua» significaba esa maravillosa frescura que le rozaba la mano. Según ella, dicha palabra despertó su alma y se fue de la fuente ansiosa por aprender el nombre de cada cosa, y consciente de que cada nombre engendraba un nuevo pensamiento.

A partir de entonces se convirtió en una niña contenta y tranquila, deseosa de seguir descubriendo el mundo. Con un admirable tesón, llegó a sacar un título universitario y se convirtió en escritora, oradora y activista política. Os recomiendo que veáis las películas *El milagro de Ana Sullivan* o *Un milagro para Hellen*.

Índice

Prólogo	5
Capítulo 1	
¿Yo enganchada al móvil?	9-15
Capítulo 2	
En las nubes: mi cabeza va por libre	16-22
Capítulo 3	
Los tíos me utilizan	23-28
Capítulo 4	
La empollona de la clase	29-34
Capítulo 5	
Mi vida es un tostón	35-40
Capítulo 6	
Mi novio es un celoso	41-45
Capítulo 7	
Necesito una media de nueve	46-50
Capítulo 8	
Mis amigas me hacen <i>bullying</i>	51-58
Capítulo 9	
Mis padres no me dejan ir maquillada	59-64
Capítulo 10	
¿Novio por internet? Tengo una relación virtual	65-69
Capítulo 11	
¿Cómo no voy a beber si vamos de botellón?	70-75
Capítulo 12	
Me emborracharon para aprovecharse de mí	76-79
Capítulo 13	
No soporto que mis padres me obliguen a comer	80-84
Capítulo 14	
¿Y a esto lo llaman «hacer el amor»?	85-89
Capítulo 15	
No sé si estoy embarazada	90-95

Capítulo 16	
Mi ex ha subido a internet fotos más desnuda	96-100
Capítulo 17	
El precio de pertenecer al grupito de las guays	101-105
Capítulo 18	
Mi padre va de coleguita y lo odio	106-111
Capítulo 19	
Me consideran una friki por leer	112-118
Capítulo 20	
Fumo porros y mis padres lo sospechan	119-124
Capítulo 21	
Mis amigas se pasan de sinceras	125-130
Capítulo 22	
¿Para qué estudiar si voy a ser modelo?	131-136
Capítulo 23	
Me siento una máquina de hacer exámenes	137-143
Capítulo 24	
¡Tengo alto el colesterol!	144-150
Capítulo 25	
No somos estereotipos	151-156
Capítulo 26	
Creo que soy lesbiana	157-163
Capítulo 27	
Voy por la vida con una máscara	164-170
Capítulo 28	
Mis padres son unos controladores	171-178
Capítulo 29	
Todo el mundo va a su bola	179-186
Capítulo 30	
Me siento invisible	187-194
Capítulo 31	
Soy una chica «Ab crack»	195-201