



HOLA. Mi nombre es Azul y hoy te vengo a contar una historia de una adolescente...

Autoría: Azul.

Volumen 9, enero 2026.

Una adolescente de nuestro proyecto Jakairá reflexiona sobre vínculos, autoestima y lo que implica crecer, abriendo una conversación necesaria para la prevención de las violencias y la violencia de género.

HOLA. Mi nombre es Azul y hoy te vengo a contar una historia de una adolescente...

Todo se remonta al verano pasado. ¡Pará, pará! ¡Me estoy adelantando! Te cuento desde el principio.

En 2023 empieza esta historia de una niña que se adentra en el caos de ser ADOLESCENTE y va a una historia de drama, amor, caos, etc., etc... Una adolescente llena de amigos, segura de ella misma, que en el verano del 23 se encuentra con EL, ese chico que cuando lo vio escuchó todas las canciones de amor, y que su mundo entero se frenó. "AMIGA LO AMO". Entonces entró a un amor adolescente (¿que difícil, no?). Bueno, te sigo contando: ella era feliz, pero un día notó una actitud rara.

Ese día de verano con 30 grados de calor quería salir con sus amigos. Ella le quería mostrar su outfit pero lejos de un "qué linda" recibió un "¿no te parece que eso es muy corto? ¿¿¿¿querés que te vean todos?????" y a ella que nunca nadie había hablado así se quedó muda y la primera palabra que le salió fue "perdón". Tendría que haber corrido esa niña de allí pero un adolescente enamorado es como un ciego corriendo, ¿no? Hasta que no se lastima no para. Bueno, en fin, se quedó esa pobre adolescente.

Y esa seguridad que ella tenía fue siendo menos y menos. Esos comentarios pasivo agresivo pasaron a agresiones y esos amigos queriéndola sacar de ese mal en el que se metió pero su respuesta era "él es bueno, no saben nada" y poco a poco esa adolescente se iba quedando sola con un manipulador... y la mente de un adolescente con poca autoestima es como una arma cargada esperando el disparo.

La falta de amor y la mente la mataban de a poco.

Pero un día apareció mamá y le preguntó: "¿Qué te pasa?". AL FINNNNN. Ella quería gritar que la ayuden que quería salir de ese abismo de insultos, prohibición, manipulación, quería volver a brillar, pero no dijo nada de eso y fue un "¿pasa de qué, ma?". Ella pensó que se había dado cuenta, pero en cambio fue un: "Sí ¿qué te pasa? Te dije que la ropa sucia va al baño". Y se sintió más vacía aún... ya no tenía ni respeto por ella. Solo asentía a cada frase de su manipulador... pues todo todo narcisista quiere la energía para él, así que amenazó a todos para que se borren de la vida de esa pobre niña que descubría la adolescencia. Ella llena de tristeza encontró una salida en lastimarse. Sentía que así se escapaba un ratito de esos problemas.

Pero un día agarró valor y fue a hablar con su mamá:

Adolescente: *má, ¿podemos hablar?*



Madre: *¿y ahora qué hiciste? a ver, hablá.*

Y sólo ese "ahora qué" tiró todo el valor que tardó meses en juntar. Y volvió a caer en ese abismo que pensó que faltaba poco para salir...

Entonces, como dije, la mente la mataba y lentamente se perdió esa adolescente alegre, segura, llena de amigos ... Y POR FIN cayó en la cuenta cuando apareció ese amigo que su manipulador corrió, y la hizo ver lo mal que estaba, que si seguía así se iba a morir. Y ese amigo le dio su mano y por primera vez en años vio un rayito de luz, juntó valor y fuerzas de donde pudo, y el verano pasado vio a su manipulador y le terminó.. Poco a poco habló con su mamá, recuperó amigos, y lo más importante: se recuperó a ella misma.

Muchas personas creen que ser adolescente es malo, es como una maldición. Hoy te digo a vos que lees o escuchas esto que ser adolescente es bellissimo, es mandarse, no importa cuánto te lastimes, es correr, correr y correr, no hay frenos. Uno de afuera lo puede ver como rebeldía, o decir "¿qué te puede pasar si no haces nada?". Mucho nos puede pasar. A veces parece que una persona mayor nunca fue adolescente que nunca se sintió mal. Ser un ADOLESCENTE es sentir muchísimo y jugártela por vivir.

Hola, aquí les habla Azul...

Hoy les quiero contar sobre lo que estuvimos conversando con mis compañeras de escuela en Las Tapias, Córdoba, Argentina. Hablamos de lo que nos preocupa y de lo que vamos aprendiendo a vivir siendo adolescentes en nuestra zona.

Mucho de lo que surgió tiene que ver **con lo que sentimos y cómo nos vinculamos**. Hablamos de la ansiedad, el estrés, la depresión y cómo a veces la baja autoestima nos hace sentir mal con nosotras mismas. También salió que muchas veces tenemos problemas familiares o en la escuela, que nos generan conflicto, y que nos cuesta confiar en los demás, incluso en nuestras relaciones amorosas y amistosas. Conversamos mucho sobre el miedo: miedo a ser juzgadas, miedo al abandono, miedo al futuro... y a veces incluso aparecen pensamientos que nos asustan y nos preocupan, como los suicidas.

También hablamos de la **presión social** y de no siempre tener con quién hablar. Por eso vamos aprendiendo lo importante de poner límites, (y nos felicitamos cuando eso sucede), **a hablar de nuestras emociones, aunque nos cueste, y a vivir experiencias nuevas**, las que nos hace sentir más fuertes y seguras de nosotras mismas, aunque aparezcan los obstáculos.

Hablamos sobre salud, drogas, alcohol... todo eso también apareció en la charla, porque son cosas que nos rodean y que nos generan dudas o



UNA MANERA DE VER LAS COSAS

problemas. Pero lo que más hablamos y más nos conmueve, es todo lo que tiene que ver con las **relaciones, la amistad, el amor y cómo nos sentimos en nuestra propio cuerpo e imagen, lo que nos cuesta muchas veces valorarnos.**

Al final, nos dimos cuenta de que, aunque hay un montón de cosas difíciles, también vamos aprendiendo, poquito a poquito, a cuidarnos, a escucharnos y a apoyarnos entre nosotras. Eso es algo que queremos compartir, para que otras chicas que nos lean sepan que no están solas y que está bien hablar de lo que sentimos.