

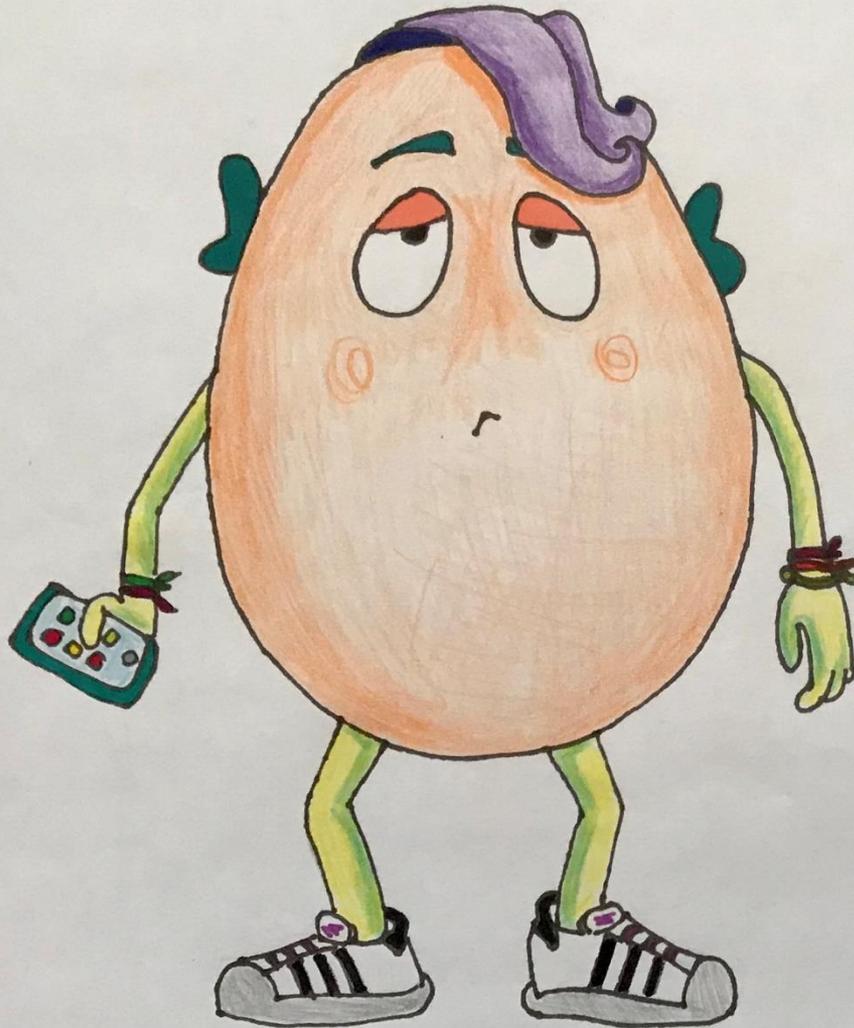
Mi amigo Miediteen

Material de apoyo para adolescentes y sus padres, orientado a facilitar la comprensión de los proceso psico emocionales de esta etapa

Por Ps. Catalina Sotomayor G.
Psicóloga clínica infanto juvenil
catasotomayor@gmail.com



A fin de facilitar la comprensión del siguiente material, se sugiere leer de forma inicial el cuento “Mi Amigo Miedin”, disponible en Pdf por correo electrónico o en redes sociales Mi Amigo Miedin en Facebook e Instagram



**¡Hola! Soy Miediteen,
y soy tu ansiedad
durante la
adolescencia...**

**Al igual que tu
cuerpo, yo también
he cambiado estos
últimos años...**

**Ya no me agrando
por la oscuridad, el
sonido del viento o el
crujir de las paredes...**

... De hecho, los adultos creen que ya nada te importa y que nada me hace crecer...



Culpan a las hormonas de tus cambios de humor...

Te llaman impulsiv@ e insolente a veces...

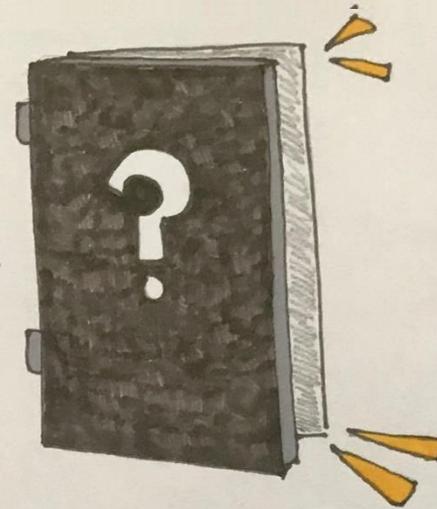
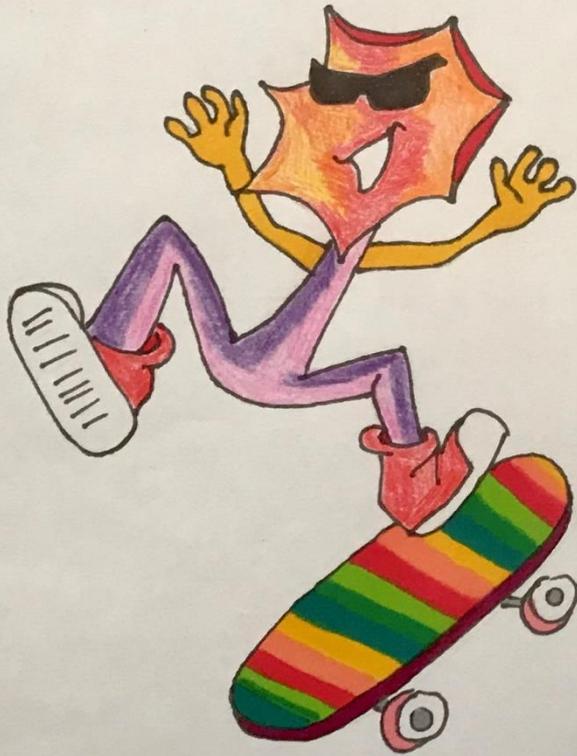
Creen que ya no le temes a nada, pero tú sabes que no es así...





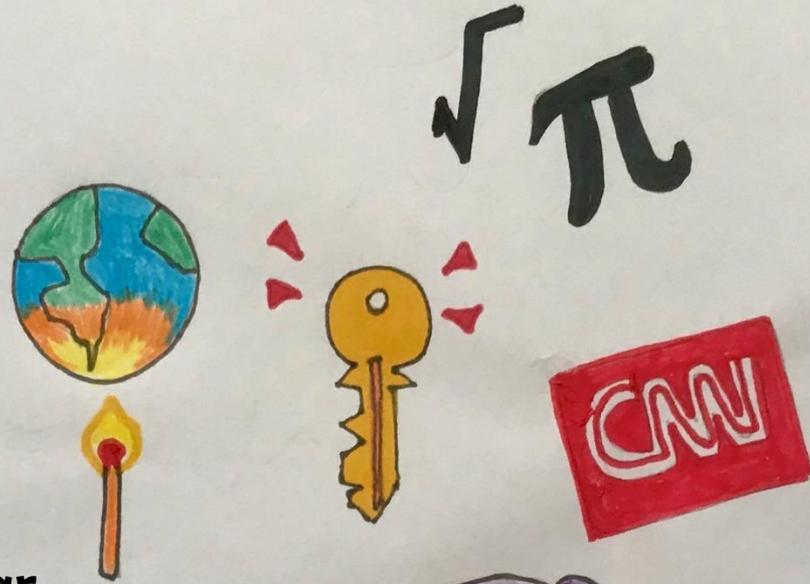
Lo que pasa es que
ha crecido dentro de
tu cerebro un nuevo
compañero que
necesita mucha
atención de tu
parte...

Y su nombre es
Dopi...



**A Doppi le gusta mucho
que corras riesgos,
conocer cosas nuevas y
poner a prueba tu
nuevo pensamiento...**

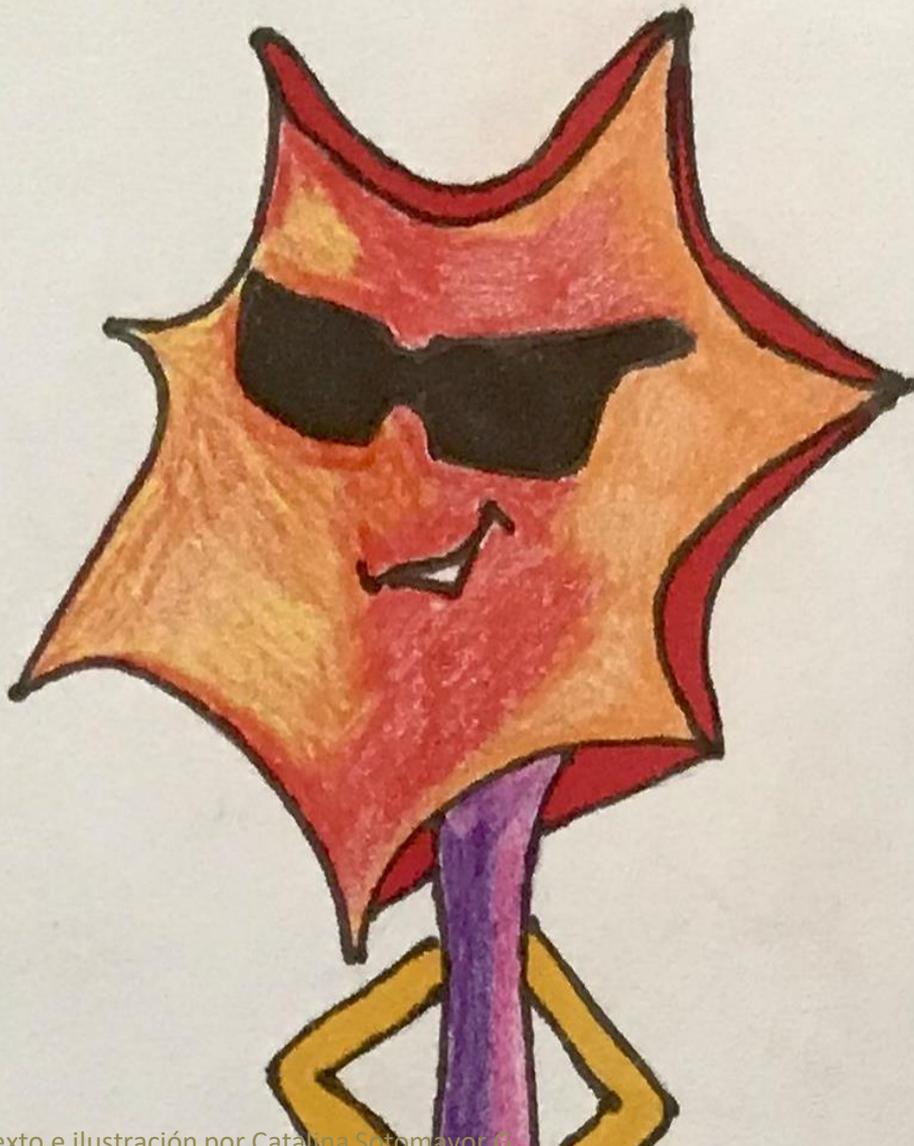
Porque ahora entiendes muchas más cosas que cuando eras niño...
...Lo que hablan los adultos ya no te parece tan complicado...



Puedes incluso estar
en desacuerdo con
ellos y hacérselos
saber...

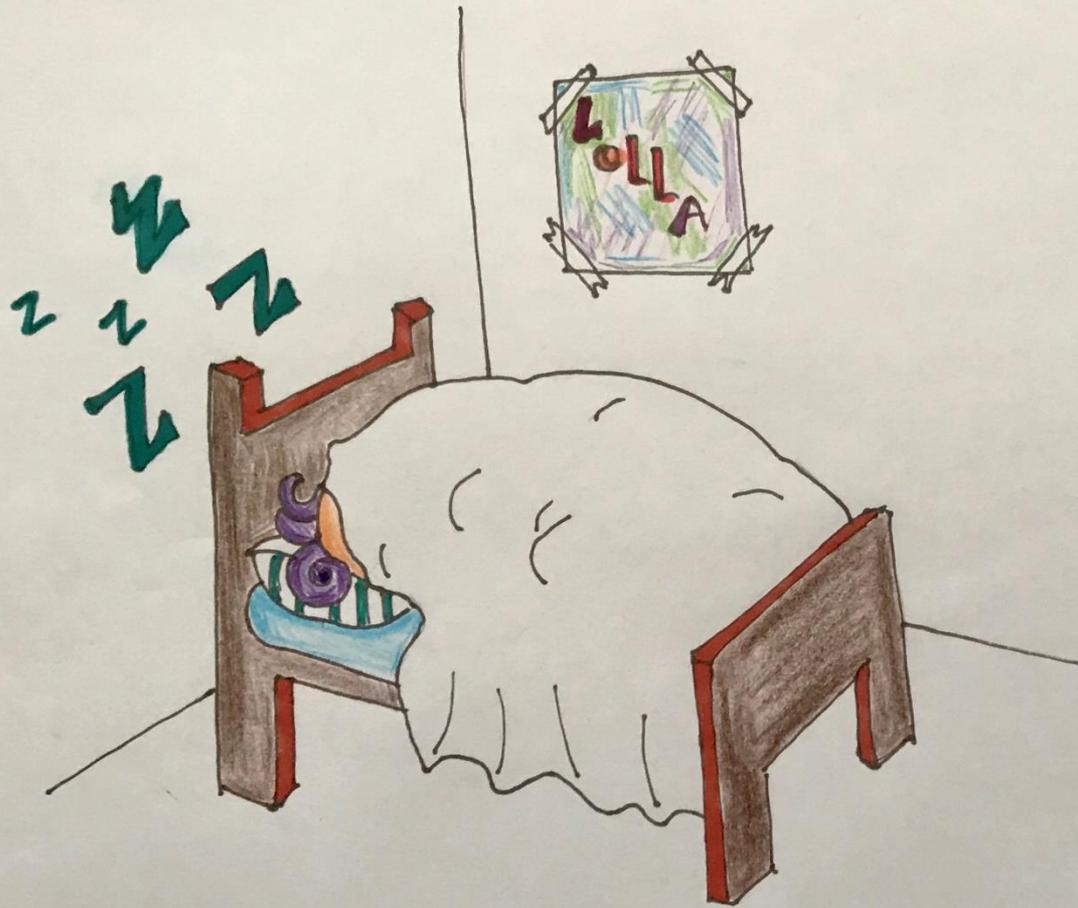


...Y eso a Dopí
¡Le encanta!



Porque cada vez que haces algo que a Doppi le gusta, te regala una inmensa sensación de placer, y se siente taaan bien que no puedes parar...

...Ni siquiera cuando detecto algún peligro, porque Doppi te convence de que exagero y no me deja crecer...



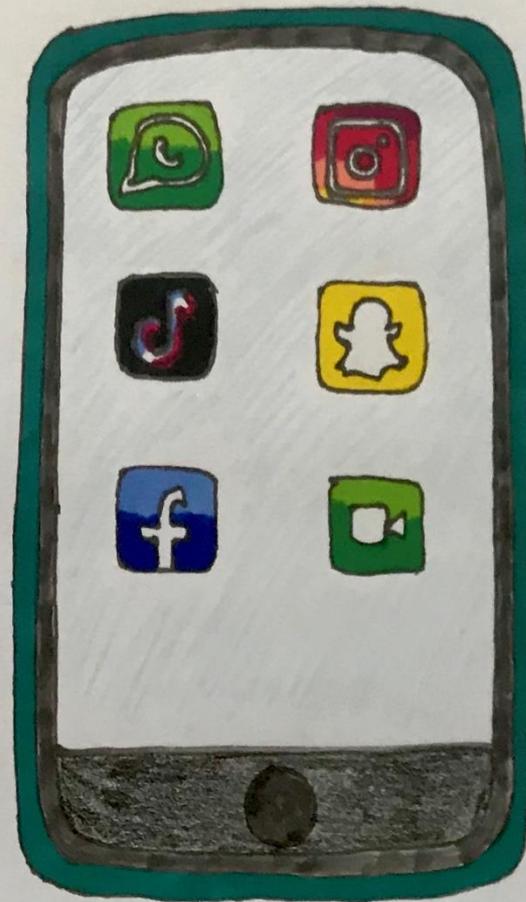
Asique me
quedo en mi
cajita y
aprovecho de
descansar...



Pero no creas que me quedo así de pequeño todo el tiempo...

¡Me agrando muchísimo! Lo que pasa es que ahora me hago grande por distintas causas que cuando eras niñ@...

Me pongo enorme cuando estas con tus amigos y hago que le temas muchísimo a lo que ellos opinan de ti...

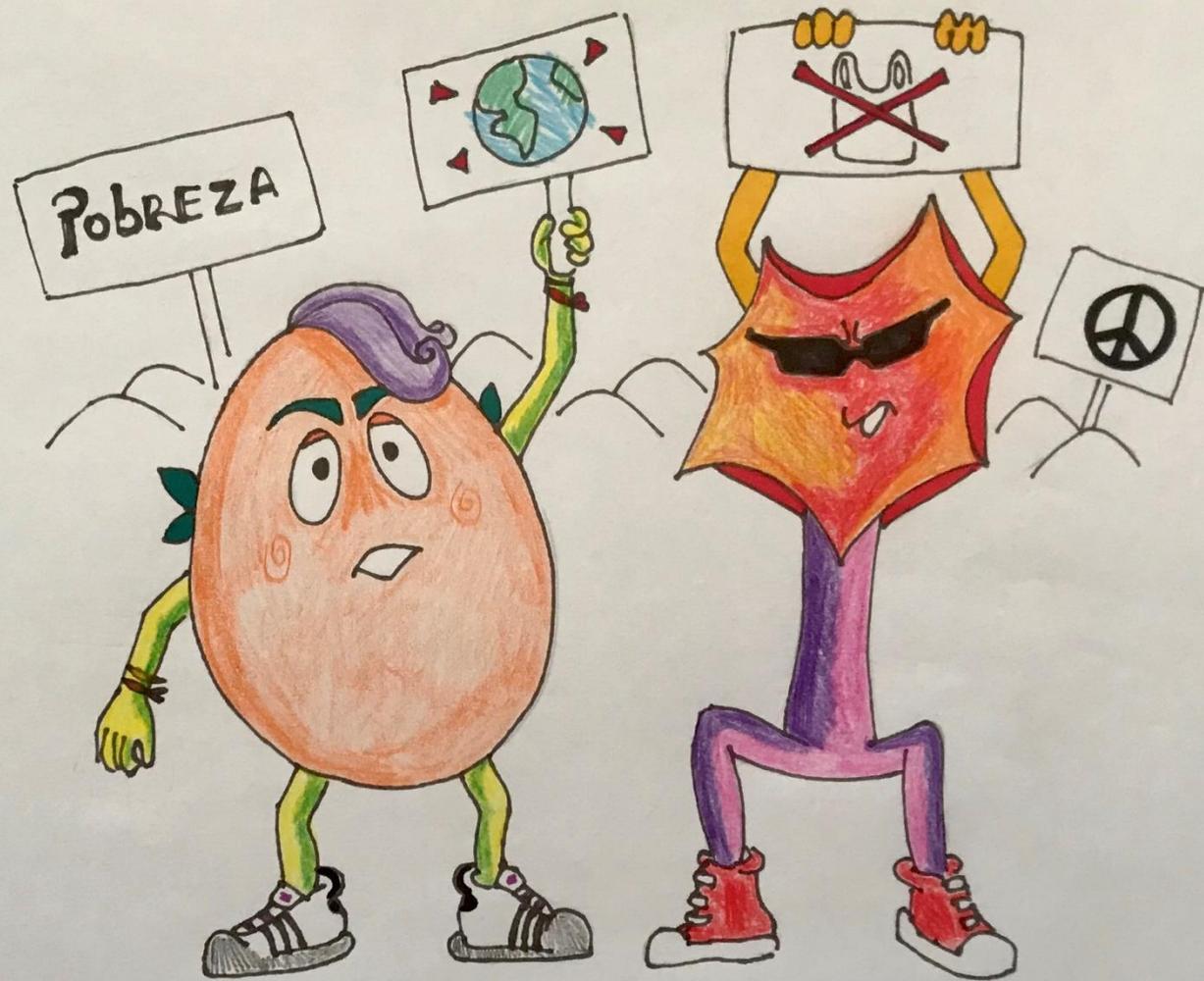


Crezco también cuando piensas en tus responsabilidades y en tu futuro...



...No paro de crecer cuando piensas qué vas decidir o, peor aún...

...¿Qué pasaría si tomas una mala decisión y decepcionas a los adultos?...



Además, hay algo que con Dopi nos hace crecer en igual medida... y es cuando nos damos cuenta que el mundo de los adultos no es justo... y pareciera que a nadie le importa...

Cuando estoy así de grande te
hago sentir muy solo y que los
adultos no te comprenden...

...Es más, sientes que nadie te
comprende...

...Que difícil sentirse así...



Es como si fueras el protagonista y director de tu propia película...

...Y aun así hay días en que ni siquiera tú entiendes el guión o sabes en qué va a terminar...

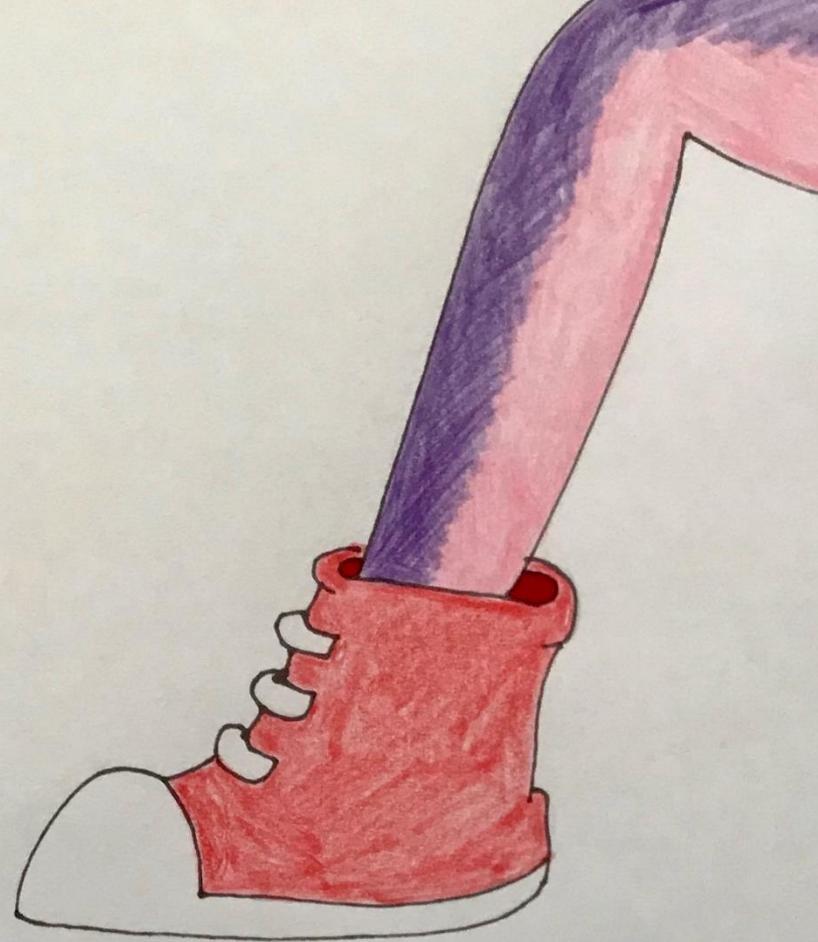


Cuando estoy así de grande,
Dopi se hace a un lado y solo
quedo yo...



...Y es ahí cuando necesitas el
abrazo y consejo de un adulto
para ayudar a achicarme... A
pesar de que ellos creen que ya
no los necesitas para nada...

...Porque cuando te abrazan
en silencio, y te escuchan sin
juzgar, se siente tan bien que
comienzo a calmarme...



De a poco voy haciéndome más pequeño, dejando espacio para que Dopi continúe impulsándote a descubrir el mundo y practicar tus nuevas habilidades...

Con el tiempo Dopi dejará de ser tan demandante
y yo retomaré mi lugar para mantenerte a salvo...
... Recuerda que existo para protegerte...



**Y cuando me haga grande otra vez, porque lo haré, y te haga sentir solo e incomprendido...
...Recuerda ese cálido abrazo y silenciosa escucha, que siempre, en algún lugar, estará allí para ayudarte...**

¡Adiós! Y gracias por escucharme...

**Atte
Tu Amigo Miediteen**





Miediteen y Dopi son personajes de AMano
juguetes terapeuticos[®]

Sigue a Mi amigo Miedin en Facebook e
Instagram