



Claire Mysko



Cómo ser una chica increíble



Antiguía para
ser lo mejor
de ti misma



 PAIDÓS



Claire Mysko

Cómo ser una chica increíble

Antiguía para
ser lo mejor
de ti misma

 PAIDÓS

Claire Mysko

Cómo ser una chica increíble

Antiguía para
ser lo mejor
de ti misma

 PAIDÓS

Índice de contenidos

Agradecimientos

Introducción

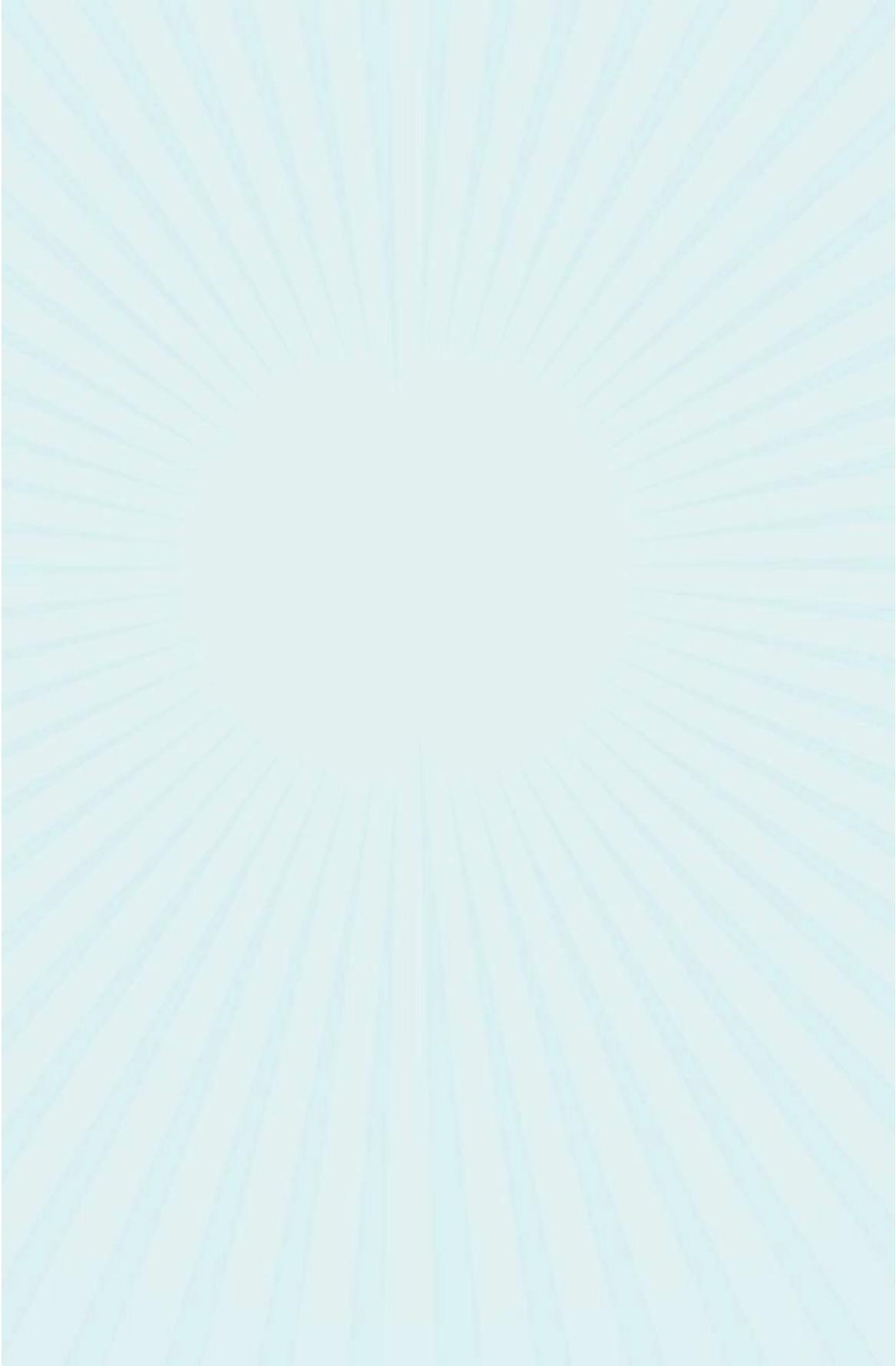
1. Estereotipos y etiquetas
2. La apariencia física
3. La escuela
4. Las amigas
5. Flechazos, citas y relaciones
6. Tus talentos
7. La familia
8. Momentos difíciles
9. Prioridades
10. El estrés
11. El futuro

Recursos

Sobre la autora

Créditos

Planeta de libros



Agradecimientos

He sido muy afortunada al poder dar vida a este libro con la ayuda de Girls Inc., una organización que ha sido muy cercana a mí y tan querida por muchos años. Le agradezco a todos los que forman parte de ella, quienes trabajan diariamente para inspirar a las chicas a ser fuertes, inteligentes y valientes.

Estoy especialmente agradecida a Joyce M. Roché, Marcia Brumit Kropf, Alexander Kopelman, Brenda Stegall y Heather Johnston Nicholson por creer en este proyecto y nutrirlo con sus reflexiones, su comprensión, su competencia y su tutoría desde el principio y hasta el final. También estoy agradecida con Susan Houchin, quien me enlazó con tantos y tan maravillosos socios de Girls Inc. Y debo dar un muy especial reconocimiento a mis chicas favoritas del área de comunicación, Allison Keiley, Cheryl Messer y Sarah Branley, quienes contestaron un sinfín de correos y llamadas, coordinaron varios detalles y, en general, me echaron la mano con cualquier cosa que necesitara para la elaboración de este libro. También hicieron que el proceso creativo y de investigación fuera mucho más divertido.

Muchos directores ejecutivos y facilitadores del programa de Girls Inc. se tomaron el tiempo de hablar conmigo sobre los problemas con los que se enfrentan las chicas en sus comunidades. Me gustaría agradecer particularmente a Asa Olsson, Devorah Elizalde, Roberta Wilhelm, Cathy Duffy, Brenda Tracey,

Yvette Nechvatal-Drew, Karen Kenney y a Dorothy Hyatt por compartir conmigo esa sabiduría.

Aprecio los recursos valiosos que recibí de Doug Bunnell y de Cynthia Bulik en varias partes del manuscrito. Un agradecimiento muy especial para JoAnna y Sara Shore por su lectura cuidadosa del libro (¡y por sus animosas palabras!).

Estoy muy agradecida con mi agente, Jacqueline Hackett, por poner este proyecto en movimiento, y con mi editora, Meredith O'Hayre, por impulsarlo hasta su término.

Mi amiga Magali dio a mi alma muchas pláticas motivadoras. Su hija, Chloe, me recordó constantemente por qué quería escribir este libro. Espero que también ella disfrute al leerlo en unos cuantos años.

Mi familia creativa y talentosa siempre me ha apoyado como escritora — incluso en aquellos tiempos en los que, con solo 8 años de edad, era la editora encargada de *Fun Magazine* (circulación: 5)—. Agradezco a mi madre Madelaine, a mi padre William, a mis hermanos Joseph y Luke, y a mi hermana Martha por su amor.

He sido bendecida al casarme con el tipo más amable, más inteligente y más paciente del universo. ¡Soy tan afortunada! Gracias (por toda la eternidad) a Josh Brown.

Finalmente, este libro no podría haberse hecho sin las voces de todas esas chicas y mujeres que compartieron sus historias conmigo. Les agradezco, y sé que ellas inspirarán algo increíble en cada una de las chicas que lean sus palabras.

introducción

La Carta de DerechosSM para Chicas de Girls Inc.

- Las chicas tienen derecho a ser ellas mismas y a resistirse a los estereotipos de género.
- Las chicas tienen derecho a expresarse con originalidad y entusiasmo.
- Las chicas tienen derecho a tomar riesgos, a luchar por lo que quieren y a sentirse orgullosas por sus logros.
- Las chicas tienen derecho a aceptar y apreciar sus cuerpos.
- Las chicas tienen derecho a tener confianza en ellas mismas y a sentirse seguras en el mundo.
- Las chicas tienen derecho a prepararse para trabajos significativos y para su independencia económica.

Piensa en alguna chica increíble que conozcas. ¿Es una alumna de puro diez, una deportista estrella, una chica popular con estilo que impone las reglas de la moda? O quizá tú piensas que es increíble porque es una amiga atenta o una boba que siempre sabe hacerte reír. Pues la verdad es que cada chica es increíble y única a su manera, igual que tú!

En Girls Inc. nuestra misión es inspirar a todas las chicas a ser fuertes,

inteligentes y valientes. De hecho, nosotros pensamos que las chicas ya son todo eso: fuertes, inteligentes y valientes. Pero no siempre es fácil serlo. Seguro que alguna vez alguien te ha dicho: «Sé tú misma, puedes hacer cualquier cosa que desees». ¡Qué gran idea!, ¿no? Pero para muchas eso significa comenzar a oír esa otra vocecita que les dice: «Pues tienes que lograrlo *todo*». «O sea, ¿cómo puedo ser yo misma cuando allá afuera me dicen tantas cosas distintas sobre cómo debo verme o cómo debo actuar?». ¡Qué estrés! Si esto te suena familiar, respira hondo y sigue leyendo. La buena noticia es que definitivamente no estás sola.

Para un reporte llamado *El dilema de la superchica*, le pedimos a más de 1 000 chicas que nos contaran todo acerca de las presiones que viven todos los días. ¿Cómo crees que es una superchica exactamente? Bueno, las superchicas en la vida real quizá no van por ahí saltando sobre edificios altos ni volando en el aire como un avión o un pájaro, pero *sí están* tratando de hacer casi todo lo demás, desde sacar buenas calificaciones hasta tener el *look* adecuado para sentirse parte del grupo en la escuela, además de quedar bien con su familia y sus amigos. Muchas chicas con las que hablamos dijeron que constantemente estaban esforzándose por ser perfectas y por complacer a todos. Con todas esas expectativas por cumplir, más de la mitad de las alumnas que encuestamos nos dijeron que se sienten estresadas muy seguido; un tercio de las chicas de nuestro estudio dijeron que muchas veces se sienten tristes o que en general no son felices. ¿Te suena algo de esto? Nadie niega que las superchicas sean listas, talentosas y que parezcan preparadas para el éxito en el futuro. Desafortunadamente no tienen la misma suerte al momento de enfrentar al mundo si están demasiado estresadas o desanimadas como para usar sus superpoderes!

Por eso nosotros queremos que cada chica que tome este libro entre sus

manos acepte también el reto de ser *súper* y comience por felicitarse por todo lo que la hace *increíble*. Las siguientes páginas están llenas de actividades divertidas de Girls Inc., test y tips increíbles sobre cómo manejar los altibajos de la vida, además de muchos consejos de las especialistas más destacadas: chicas reales como tú! Aquí una guía rápida de lo que este libro te ofrece.

Las encuestas dicen: Cada capítulo te mostrará una parte de la encuesta de *El dilema de la superchica*, para que puedas leer sobre cómo las chicas suelen enfrentar las presiones de crecer.

iPrueba esto!: En los centros de Girls Inc. que hay en los Estados Unidos y Canadá, las chicas aprenden todo lo que significa ser fuerte, inteligente y valiente. No queremos que nadie se quede fuera de la diversión, así que incluimos actividades y test inspirados en los programas de Girls Inc.

iPrepárate para descubrir tu increíble potencial!

Consejos de chicas increíbles: Incluso cuando sientas que tienes que luchar sola contra la escuela, tus amigos, tus enamoramientos, tus padres, hermanos y muchas cosas más, en realidad te encuentras en buena compañía. ¡Hay millones de chicas que saben cómo se siente eso! Este libro está repleto de historias reales, ideas divertidas y consejos increíbles de chicas que también han estado en tus zapatos.

Secretos de mujeres geniales: Aquí no encontrarás nada del típico: «Cuando yo tenía tu edad...». No hay ese tipo de sermones en este libro. Le preguntamos a mujeres exitosas sobre lo que de verdad las hace increíbles. Ellas nos contaron sobre las metidas de pata que las hicieron más fuertes y de las decisiones que las hicieron más sabias. Nos dieron bastantes tips solo para chicas.

iEscríbelo en un cuaderno!: Este libro, sin duda, hará que se te ocurran grandes ideas. ¡Así tendrás un espacio especial para pensar, reflexionar y expresarte!

Mensajería instantánea: Entre el mensaje y el texting, ¡tus dedos deben de estar hablando mucho por tí! Así que ¿por qué no ejercitar esos músculos comunicativos y comenzar también a mandar mensajes de chica increíble? Te ayudaremos a empezar a hacerlo.

**¿Estás lista para descubrir a la chica
increíble que llevas dentro?
¡Diviértete!**

Chica increíble vs. Superchica

★ Chica increíble:

- 🌸 No le da miedo preguntar.
- 🌸 Comete errores y aprende de ellos.
- 🌸 Habla sobre sus sentimientos, miedos, esperanzas y sueños.
- 🌸 Prueba a hacer cosas nuevas.
- 🌸 Apoya a otras chicas.
- 🌸 Se enorgullece de sus logros, isin importar qué tan grandes o pequeños sean!
- 🌸 Conoce por lo menos a tres adultos de confianza a los que puede acudir si está en problemas.
- 🌸 Sabe cómo poner límites y decir que no.
- 🌸 Cuida su cuerpo, mente y espíritu.

★ Superchica:

- 🌸 Teme no saber la respuesta «correcta».
- 🌸 Comete errores y se mortifica por ellos.
- 🌸 No comunica cuando está estresada o triste.
- 🌸 No acepta nuevos retos.
- 🌸 Siente envidia de los logros de otras chicas.
- 🌸 Siente que ningún logro es lo suficientemente bueno o importante.
- 🌸 Quiere que los adultos piensen que es feliz, incluso si no siempre se siente así.
- 🌸 A veces hace cosas que no quiere hacer si considera que de esa forma agradará más a la gente que la rodea.
- 🌸 Desearía ser más lista, más bonita, más popular o más atlética, entre otras

cosas.

estereotipos y etiquetas

Las encuestas dicen

- ★ «Aunque nos dicen que podemos ser lo que queramos, todavía siento presión por seguir y cumplir con los roles de género que me tocan» –Chica de octavo grado.
- ★ «Te sientes muy presionada por adecuarte a un ideal muy tradicional que la mayoría de las chicas ya no queremos. Yo VOY a ser una oficial de policía, no importa lo que diga la gente» –Chica de duodécimo grado.
- 🌸 El 57% de las chicas dicen que sus padres quieren que jueguen con muñecas, no con carritos ni figuras de acción.
- 🌸 El 55% de las chicas dicen que es verdad que se espera que ellas hablen bajito y se porten bien.
- 🌸 El 50% de las chicas dicen que es cierto que se espera que ellas pasen mucho tiempo haciendo quehaceres del hogar y cuidando a sus hermanitos y hermanitas.
- 🌸 El 38% de las chicas dicen que las personas creen que ellas no saben cuidar su propio dinero.
- 🌸 El 17% de las chicas dicen que los maestros piensan que no es tan importante que sean buenas en matemáticas.

¡Ve más allá del azul o el rosa!

La próxima vez que vayas de compras a alguna tienda ve a la sección de productos para bebés y haz este miniexperimento. Imagínate que eres una exploradora que está investigando estas tierras. ¿Qué es lo primero que ves entre lo desconocido? Lo más probable es que te des cuenta de que estás mirando dos continentes separados: la República de las Princesas (capital: Peinadópolis) y el País de los Deportes (pasatiempos nacionales: el futbol, el beisbol, el basquetbol y el futbol americano). Uno es rosado y bonito y el otro es azul de corazón. Quizá verás algunas islas color amarillo o verde pastel, pero no hay duda de que se pierden de vista a causa de los dos colores dominantes en la región. No es que haya algo malo en el rosa. Y el azul también es perfectamente respetable. Pero esta es la cuestión: ¿qué color se supone que le toca a cada género? Cualquiera podría contestar eso sin quebrarse la cabeza. Eso es porque a todos nos toca ver, desde que venimos al mundo, que los chicos y las chicas reciben un trato diferente. Las cunas de las bebitas se decoran con mantitas marca Darling Daisy, sábanas Enchanted Garden y almohadas NoJo Princess Dreams. Y, como si fueran de otro continente, los bebitos son arropados con Animal Antics, Lil Bear Sport o la colección Batter's Up.

Ahora, hay que llevar un poco más lejos este experimento. Ve a la tienda más cercana y busca la sección de tarjetas de agradecimiento. Lee lo que hay en las tarjetas para niñas. Encontrarás hadas, princesas, ponis y gatitos dando felicitaciones como: «Para una niña especial: una niña dulce, abrazable, querida y consentida...» y «Para una niña superespecial y adorable». Las tarjetas para niños no son tan cálidas y amables. Tienen pelotas de beisbol, de basquetbol, camiones de carga y motocicletas junto a frases como: «¡Enciéndete, hombrecito!». Una con un niño en patineta tiene este mensaje de cumpleaños: «¡Muéstrales de qué estás hecho, deja tu huella de fuego!».

Así que ¿cuál es el problema? ¿No deberían dejar que las niñas anden por ahí en sus tutús y con sus diademas de plástico y brillantitos si eso las hace felices? Por supuesto. ¿Y qué tiene de terrible que los niños sueñen con encestar y hacer jonrones? ¡Pues nada! Los estereotipos de género no tienen tanto que ver con ser princesas ni con ser bateadores. La presión viene de los mensajes que les llegan a niños y niñas sobre cómo deben verse, comportarse, actuar y qué deben aspirar a ser. Y todos esos «deberes» pueden hacer muy difícil tener confianza en las únicas y pequeñas cosas que sí te hacen increíble. ¿Qué es lo que realmente te importa? ¿En quién te quieres convertir? Ya sea que tu pasión sea viajar por el mundo, la moda, la biología o el beisbol, la verdad es que las chicas no tienen que ser «dulces y adorables» para hacer una diferencia en este mundo. Y los niños no siempre tienen que ser los «hombrecitos» que se hagan cargo de todo, todo el tiempo. Las niñas y los niños deberían tener oportunidades iguales para perseguir sus intereses y alcanzar sus metas, sean cuales fueren.



¿Sabías esto?

En 1972, Title IX armó un gran escándalo. ¿Qué es Title IX? ¿Una exitosa serie de verano? No. ¿Una maravillosa supervitamina para el sistema inmune? Intenta de nuevo. Title IX es una ley federal que estipula que la discriminación sexual está prohibida en las escuelas. Legalmente, esto quiere decir que se debe dar a niñas y niños oportunidades iguales para participar en todos los programas educativos, incluyendo todos los deportes. Casi tres millones de chicas practican deportes escolares el día de hoy, eso es el número de chicas que lo hacían antes de que Title IX entrara en vigor, imultiplicado por diez! Sin embargo, muchas escuelas les siguen dando muy pocos recursos (los que sobran) para la creación de sus propios equipos deportivos. Con mucha frecuencia, los equipos femeniles tienen que conformarse con material deportivo de segunda mano e instalaciones poco adecuadas, mientras que los chicos de sus escuelas tienen todo lo que necesitan y de la más alta calidad.

Una chica va a la universidad. Logra graduarse, obtener un título de licenciatura y conseguir un trabajo. Un chico logra lo mismo y obtiene un puesto similar. Al chico le llega su primer pago. *Si los dos tienen la misma preparación, ¿por qué no tienen el mismo salario?* ¿De acuerdo con un estudio reciente de la American Association University Women, los chicos que llevan un año de haber salido de la carrera están ganando 20% más que sus colegas mujeres. ¿Acaso esta diferencia salarial no habla de inequidad laboral?

Lawrence Summers era el presidente de la Universidad de Harvard en 2005 cuando dijo al público que las mujeres no tienen las mismas habilidades innatas que los hombres en áreas como matemáticas, ciencias e ingeniería. Una declaración como esta no fue tomada muy bien que digamos por las mujeres científicas que formaban parte de la audiencia. Nancy Hopkins, que tiene un doctorado en Biología Molecular, se enojó tanto que guardó su computadora y se retiró del salón en medio del discurso.

De hecho, las niñas y las mujeres tienen las mismas habilidades que los niños y los hombres en materias de ciencia y matemáticas. «Todo esto no es más que mitos sobre por qué las mujeres no se involucran en la ciencia. Pero, de hecho, sí se involucran», dijo la secretaria de Salud y de Servicios Humanos de Estados Unidos, Donna Shalala, al equipo Harvard Crimson. «Las mujeres toman clases, pero no las contratan como profesoras». Bueno, he ahí un consejo para Summers. Quizás en lugar de hablar de si las mujeres pueden ser científicas, debería empezar por contratarlas!

¡Prueba esto!: Adivinando etiquetas

Relaciona a estas chicas y chicos con sus etiquetas	Etiquetas
1. Matt, 15. Entró al equipo universitario en su primer año. Todos en la escuela están hablando sobre el campeonato estatal este año, y Matt es quien llevará al equipo a la victoria. Siempre se hace notar y suele escuchársele decir «¡Qué onda!» a sus amigos en los pasillos entre clases.	a. Emo
2. Jéssica, 12. Nunca sale de casa sin su cosmetiquera. Después del almuerzo, puedes verla en el baño arreglándose las pestañas y poniéndose brillo labial por décima vez en el día. Pasa sus fines de semana cazando las ofertas en el centro comercial.	b. Niña superfemenina
3. Dwayne, 13. Usa playeras <i>vintage</i> , pantalones de mezclilla ajustados y lentes de armazón grueso (aunque es difícil ver que los trae detrás de su abundante flequillo). Nunca sale sin su tableta para dibujar o sin su iPod; es reservado y no sonrío mucho.	c. Marimacha
4. Verónica, 15. Su idea de la moda es traer pants deportivos y su sudadera gastada y manchada de grasa. Olvídate de que se arregle el cabello, ilo que esta chica adora es arreglar carros! Trabaja de medio tiempo en un taller local para autos con su mejor amigo, Mike. Todos se preguntan qué usará en la graduación, pues nadie la ha visto nunca usando falda.	d. Deportista popular

¿Cómo te fue? Las respuestas son: 1-d, 2-b, 3-a y 4-c. Bueno, eso estuvo fácil, a ver cómo te va con estos.

Relaciona a estas chicas y chicos con sus etiquetas

Etiquetas

- | | |
|---|------------------------|
| 1. Shannon, 11. Vivió un año en Japón cuando mandaron a su padre ahí por negocios. A pesar de que al principio fue duro para ella, comenzó a apreciar la oportunidad de experimentar una cultura completamente distinta (el sushi ya es su comida preferida). Está considerando estudiar Negocios Internacionales cuando vaya a la universidad. | a. Animal de la fiesta |
| 2. Justin, 12. Se convirtió en una celebridad local cuando tenía 10 años por rescatar a su vecino de 3 años de edad de ahogarse en una alberca. Le gusta ir al cine después de la escuela. Su sueño es ser cineasta y no se pierde ningún estreno semanal. | b. Diva |
| 3. Dominique, 15. Aprendió lenguaje de señas con su prima, que es sorda. Participa en el servicio dominical de su Iglesia y toca la batería en una banda que ha sido telonera de algunos grupos importantes de <i>indie rock</i> . | c. Nerd de matemáticas |
| 4. Gerald, 14. Después de su graduación, esta futura <i>top chef</i> planea inscribirse inmediatamente a una escuela culinaria. Es una antojadizo gourmet, y ha estado probando recetas para lo que según ella será llamado el Mejor Brownie del Mundo. | d. Seductora |

Hmmm, ¿los adivinaste? Dominique podría ser la nerd en matemáticas, ¡pero también podría ser la seductora, la diva o incluso animal de la fiesta! De hecho, ninguna de esas etiquetas dice algo sobre la vida de Dominique, Gerald, Justin o Shannon. Las etiquetas de información nutricional revelan qué hay dentro de una bolsa de papas o de una lata de sopa, pero las etiquetas no funcionan de la misma manera para las personas. De hecho, cuando etiquetamos a las personas, podrías estar ignorando algunas de sus cualidades más importantes. Los estereotipos y las etiquetas hacen daño y, desafortunadamente, están por todos lados: en tu casa, en la escuela y en el mundo laboral. La buena noticia es que, entre más las identifiquemos, estaremos mejor preparadas para hacerles frente y provocar un cambio.

¡Escríbelo en un cuaderno!



Responde:

Las chicas deben

Los chicos deben

Las chicas no deben

Los chicos no deben

¿Crees que estas expectativas son justas para cada uno? Piensa en alguna ocasión en la que hayas sido víctima de un estereotipo de género o una etiqueta. ¿Qué fue lo que hiciste?



«Hoy, dos amigos míos vinieron a la escuela usando calcetines para niña (rositas con arcoíris y cosas así), y uno de nuestros profesores dijo que se veían ridículos y que se los taparan con los pantalones lo más que pudieran. O sea, lo que quiso decir es que parecer chicas es algo malo, y eso me dio coraje. Los chicos deberían poder vestirse como quieran». Shelby, 12



«Amo cantar canciones de folk, jugar futbol, practicar esquí de fondo y muchas otras cosas. Pero hay pautas que toda chica siente que tiene que seguir. Cosas como que todas las mujeres deben tener senos grandes y pesar menos de 54 kilos. A mí siempre me molestan por cómo me visto y

por cómo amo correr y quedar toda sudorosa al final. Muchas chicas me miran con desdén y hasta con odio cuando juego y me ensucio de lodo junto con los chicos. Si pudiera cambiar algo cuando crezca, haría desaparecer todos esos estereotipos. Pero siento que es bueno que gente como yo esté dispuesta a salirse de la raya». Guanshan, 14



Consejos de chicas increíbles

Haz lo mejor y juega a ganar

Cryshawna, de 18 años, no tiene piedad con sus contrincantes al momento de jugar ping-pong. Pero sus habilidades excepcionales la vuelven objeto de muchos comentarios sexistas. Una vez, un miembro del personal masculino del centro comunitario al que va a participar en los programas de Girls Inc. descubrió que le ganó a un chico en un partido. Se burló de él por haber perdido en un «juego de hombres». Cryshawna piensa que el tipo necesita cambiar su actitud por completo. «No entiendo cómo pueden existir los “juegos de hombres”», dijo ella. En lo que a ella respecta, ese partido fue todo suyo.

No dejes que nadie menosprecie tus problemas

Madrienne, de 18 años, se ha dado cuenta de que los estereotipos pueden hacer que a las chicas se les tome menos en serio cuando tienen conflictos entre ellas. «¿Por qué nos dicen que somos dramáticas o exageradas cuando nos peleamos?», se pregunta. «Los hombres no son los únicos que tienen peleas “serias”. El decir que son “pleitos de chicas” quiere decir que no van en serio».

Haz tu propio camino

Arlene, de 17 años, ha estado pensando en convertirse en investigadora forense, pero su padre no cree que sea muy buena idea. «Me quiere convencer de que mejor sea secretaria porque es algo “más seguro” para mí», dice. Arlene entiende por qué su papá piensa de esa manera, pero no puede evitar preguntarse si le diría lo mismo a un hijo. Arlene está decidida a seguir su sueño y a considerar una posible carrera en Ciencias Forenses, así que participó en un programa de verano de Girls Inc. llamado Eureka!, el cual le permitió adquirir experiencia en ciencia, matemáticas y

tecnología.

No tengas prejuicios

Selina, de 17 años, es lista, está a la moda y es muy propia al hablar. Pero dice que la gente siempre juzga a las chicas con base en estereotipos. «La gente cree que si pareces marimacha, eso implica que estás cómoda contigo misma, pero si te ves como si hubieras salido de la revista *Vogue*, es que quieres llamar la atención de todos». Selina dice que nunca puedes adivinar la verdadera personalidad e intereses de una chica solo por su apariencia y su sentido de la moda.

El programa favorito de Selina en Girls Inc. es Botball. Ella trabaja con un grupo de chicas para construir robots que compitan en torneos. Esta futura matemática es consciente de cómo los estereotipos de género pueden limitar las habilidades de las chicas y evitar que tomen riesgos e intenten cosas nuevas. El año pasado, su equipo de Botball fue el único equipo formado exclusivamente por chicas que compitió en el torneo estatal.

Secretos de mujeres geniales: No dejes que las apariencias te engañen

Después de más de treinta años de trabajar en grandes corporaciones, Jean Otte fundó su propia compañía llamada WOMEN (Women's Organization for Mentoring, Education and Networking) Unlimited, Inc., una organización trasnacional especializada en cultivar la excelencia en el liderazgo. En otras palabras, el trabajo de Jean es ayudar a las mujeres a ser las mejores líderes posibles en sus carreras. Ha tenido mucha experiencia en liderazgo, pero dice que la vivencia de trabajar con grupos diversos fue lo que más le ayudó al momento de fundar su compañía. Quien más le dio ánimos para hacerlo fue su exjefe, Jack Yurish. Cuando Jean y Jack se conocieron, ella temió que se tratara de otro tipo más en traje de negocios, y él se preguntaba si ella se portaría «muy emocional» como para llegar a un acuerdo. En resumen, les parecía que eran todo lo contrario.

Jean es vivaz, relajada y divertida. Jack es reservado, callado y serio. Bueno, técnicamente Jack *sí* usa traje de negocios, y es cierto que a Jean le gusta hablar con energía y entusiasmo. Pero ellos no se dejaron llevar por la primera impresión ni por los estereotipos. Y no intentaron cambiar lo que eran para agradar. Jean y Jack descubrieron que sus personalidades, tan diferentes, eran una buena combinación trabajando juntos e intentando conocerse mejor entre ellos, y eso siempre les dio muy buenos resultados. Ahora Jean reconoce a Jack por darle la confianza suficiente para tomar las mejores y más importantes decisiones de su carrera, comenzando por fundar WOMEN Unlimited.

¡Prueba esto!: Encuentra los estereotipos publicitarios

Los personajes que ves en los medios de comunicación no siempre representan a la gente de forma realista, ni cómo son, ni cómo actúan. La televisión, las películas, las revistas, los videojuegos y el internet usan frecuentemente los estereotipos para mandar mensajes efectivos o para hacer reír a su audiencia. Por ejemplo, ¿alguna vez has visto al personaje de chica adolescente que solo está obsesionada con los chicos y con la moda en las películas o las telenovelas? ¿Y al típico científico torpe y despistado? Por supuesto que no todas las vidas de las chicas giran en torno a los chicos y las compras, y no todos los científicos están tan locos ni son tan distraídos, pero tú nunca podrás saber esas cosas si solo te quedas con la información que te dan los medios. El problema con los estereotipos es que ofrecen una visión muy limitada de diferentes tipos de gente en el mundo.

Tómate una semana para registrar los estereotipos que ves en la televisión, en la computadora, en las películas, así como aquellos personajes que los rompen. Utiliza esta lista para hacerlo.

Palomea si ves algunos de estos estereotipos, y también agrega otros más que encuentres.

✓ Estereotipos

- ⊙ Una persona con sobrepeso comiendo comida chatarra.
- ⊙ Una adolescente obsesionada con su apariencia y con los chicos.

- ⊙ Un chico torpe que se cae todo el tiempo o que se pone en ridículo tratando de impresionar a una chica.
- ⊙ Una mujer tratando de lograr que su esposo haga quehaceres domésticos.
- ⊙ Un hombre casado viendo el canal de deportes mientras su esposa limpia o cocina.
- ⊙ Otro:

- ⊙ Otro:

- ⊙ Otro:

Ahora, palomea todos los «antiestereotipos» que veas, y añade otros que encuentres:

✓ **Antiestereotipos**

- ⊙ Una chica que sea fuerte, inteligente y valiente.
- ⊙ Un chico que sea sensible y atento.
- ⊙ Marido y mujer compartiendo las tareas del hogar equitativamente.
- ⊙ Una persona de la tercera edad que sabe cuidarse sola.
- ⊙ Otro:

⊙ Otro:

⊙ Otro:

¡Escríbelo en un cuaderno!



¿Te parecieron dañinos algunos estereotipos?

¿Cómo reescribirías esas escenas sin tener que usar estereotipos?



Mensajería instantánea

Para: Maestros, padres y otros adultos en mi vida

De: ChicaIncreíble101

¿Cómo eran los estereotipos para niñas y niños cuando eran jóvenes? ¿Todavía existen algunos?

¡No olviden contestarme pronto!

¡Enviar!

Para: Mis representantes, legisladores y el consejo escolar

De: ChicaIncreíble101

Como niña que soy hoy, es importante para mí que niñas y niños tengan oportunidades iguales para tener éxito en la escuela, en los deportes y en sus trabajos. Aquí hay algunas cosas que me gustaría cambiar sobre los estereotipos de género en mi escuela y mi comunidad:

¡Enviar!

Para: Productores de televisión y cine

De: ChicaIncreíble101

Me gustaría ver otro tipo de personajes femeninos y masculinos con experiencias y opiniones diferentes... no solo princesas o héroes de acción. Los programas y las películas que creo que tienen buenos personajes femeninos son:

Los programas que creo que tienen los mismos estereotipos viejos son:



¡Enviar!

La apariencia física

Las encuestas dicen

- ★ «Aún hoy, la sociedad valora más la belleza que la inteligencia de las chicas» –Chica de noveno grado.
- ★ «Siento que nos presionan para crecer rápido, como si tuviéramos que vestirnos como mujeres mayores» –Chica de sexto grado.
- 🌸 El 84% de las chicas dicen que, en general, las chicas sienten mucha presión por tener que vestirse «bien».
- 🌸 El 74% de las chicas dicen que las más populares en sus escuelas son delgadas.
- 🌸 El 69% de las chicas se preocupan por cómo se ven.
- 🌸 El 52% de las chicas se preocupan por su peso.

Si alguna vez has visto *America's Next Top Model*, recordarás que cada episodio termina con las participantes paradas en una línea horizontal frente a todos los jueces. Después, estos jueces se dedican a criticar las combinaciones de ropa, el estilo del maquillaje, las expresiones faciales, el lenguaje corporal y casi todo lo demás. Pues, a pesar de que la mayoría de las chicas no tienen a supermodelos, estilistas, o «fotógrafos especializados en moda» escogiendo sus conjuntos diariamente, todavía les queda una gran presión por ser bellas en el mundo real. Desde escoger la ropa perfecta hasta preocuparte por tu piel y tu cabello, e incluso estresarte por tu talla o por usar marcas aceptables de ropa. A veces

parecería que te estás preparando para formarte frente a tu propio panel de jueces todos los días! Y esto ocurre tanto en la escuela como en el cine.

El lado bueno es que tu vida no es un *reality show*. De hecho, ¡tú puedes llevar la batuta en tu propio programa! Lo mejor de ser una chica increíble es que nunca necesitarás quedarte callada y llorando mientras te eliminan dramáticamente; ¡puedes comenzar por decir lo que piensas que es realmente la belleza para ti! El primer paso es reconocer a los «jueces» y las presiones de tu vida ¡para que aprendas a manejarlos de forma inteligente, fuerte y valiente!

Prueba esto: ¡Califica tú a los jueces!

Esta sección habla de tres tipos de «jueces» que pueden hacer que las chicas se sientan inseguras por su apariencia. ¿Cómo calificarías a cada uno?

1. ¡Superolla de presión! Este siempre me hace sentir que quedo corta ante sus expectativas.
2. De altas temperaturas, pero no hirviendo. Este siempre me hace sentir que no soy «tan bonita».
3. Tibio y cálido, que no duele. Este nunca me hace sentir mal por mi apariencia.

Los medios

En el mundo de hoy, apenas puedes moverte a cualquier lado sin ver alguna imagen «perfecta» de un modelo o celebridad. Las revistas, la televisión, las películas, los videos musicales, la publicidad y los sitios web están por todos lados, y todos bombardean con mensajes sobre cómo se supone que la gente bella debe verse y actuar. El problema es que lo que vemos en los medios no siempre tiene algo que ver con la realidad. Les doy un _____ de calificación.



«Los comerciales de cervezas siempre muestran que a los chicos solo les interesan las mujeres que

son despampanantes y flacas. Eso me hace pensar que debo verme así para ser aceptada o amada por ellos». Meghan, 12

Amigos y compañeros

La mayoría de las chicas quieren encajar, y ese deseo de aceptación puede ir de la mano con el deseo de «verse bien». Están las tendencias de la moda, las marcas que uno debe tener y el recordatorio permanente de que ciertos tipos de cuerpo obtienen más atención que otros. También está la triste pero cierta realidad de que las burlas existen, y no es muy divertido ser blanco de todas ellas. Les doy un _____ de calificación.



«Muchas de las chicas en mi escuela están muy delgadas y son las más populares. Me alegra no estar tan delgada como ellas, pero me dan celos todo el tiempo porque son muy populares y aceptadas por todos». Melinda, 14

Padres, familia y profesores

Los adultos que te rodean dicen que quieren lo mejor para ti, pero eso no quiere decir que tengas que estar de acuerdo con eso que piensan que es lo «mejor». Ya sea que te estén imponiendo sus reglas y restricciones sobre lo que puedes o no puedes usar, o haciendo comentarios muy poco sutiles sobre tu peso o tus cambios corporales, a veces parece que no entienden nada. Y encima de eso, los adultos (especialmente las mujeres) también tienen que aguantar sus propias inseguridades corporales y en relación con la belleza, así que varias chicas pasan de escuchar todo sobre las dietas de sus amigas en la escuela a las dietas de sus mamás en casa. Les doy un _____ de calificación.



«A una amiga mía no la dejaban usar maquillaje a inicios del año escolar, cuando todas las demás

estaban usándolo. Así que nos pidió que le pusiéramos maquillaje a la hora del almuerzo, para después quitárselo justo antes de llegar a casa. Lo hizo solo por ser como nosotras, y porque no se sentía lo suficientemente bien con ella misma. Su madre se dio cuenta y se enojó mucho, pero dijo que ahora podía hacerlo si de todas maneras iba a ignorar sus órdenes». Nadine, 13

Secretos de mujeres geniales: ¡Juzgando la realidad en las pasarelas!

Magali Amadei ha aparecido en las páginas y portadas de *Glamour*, *Vogue*, *Cosmopolitan*, *Elle* y *Marie Claire*, pero su estatus de *top model* no la hizo sentir muy bien consigo misma. De hecho, la hizo sentir peor. Magali sufrió depresión y bulimia durante el auge de su carrera de modelaje. «Obvio que mis fotos son lindas, pero todo eso era una fantasía», dice Magali. «No tenía nada que ver con cómo me estaba sintiendo en la vida real».

El día de hoy, Magali viaja por todo el país para hablar a las chicas sobre sus experiencias en la industria de la moda y la belleza. «Muchas chicas me dicen que quieren ser modelos, y eso no me sorprende», dice. «Por fuera, parece un trabajo superfabuloso. Pero si crees que ser modelo te hará sentir mejor, te vas a decepcionar bastante. El mundo del modelaje es el último lugar que le recomiendo a las chicas con inseguridades. Hay muchísimo rechazo y te juzgan constantemente por tu apariencia». La moda y la belleza pueden ser divertidas, pero la experiencia de Magali le ha enseñado que la belleza física nunca es garantía de felicidad ni confianza. ¿Y qué pasa con esas fotos perfectas y glamorosas? Magali usa ejemplos reales de su propia carrera de modelaje para mostrar a las chicas cómo casi todas las fotos que vemos en revistas están retocadas. «No se trata solamente de borrar una espinilla aquí o allá. Son capaces de cambiar toda la cara o el cuerpo de una modelo. A mí me han

enderezado los dientes, adelgazado la cintura, e incluso me pusieron unos “implantes digitales” para la portada de *Cosmopolitan*. Créanme, ¡no existe mejor producto de belleza que funcione tan bien como Photoshop!».

Secretos de mujeres geniales: ¡La realidad de la alfombra roja a todas luces!

Frecuentemente contratan a Duffy-Marie Arnoult como fotógrafa profesional para cubrir los eventos de la alfombra roja. Su portafolio incluye fotos de algunos de los rostros más famosos, como los de Justin Timberlake, Mary J. Blige, Lance Armstrong y también Hillary Clinton! Hay mucho brillo y glamour detrás de fotografiar celebridades, pero a final de cuentas Duffy-Marie sabe lo importante que es distanciarse del mundo de la farándula. «Creo que las revistas promueven demasiado interés en las vidas de las celebridades», dice. «No necesitamos saber todo lo que pasa en sus vidas. Más bien, necesitamos tener tiempo para enfocarnos en nuestras vidas y nuestras metas futuras. Es muy fácil distraerse con Hollywood».

Si crees sentir presión por lucir bien, Duffy-Marie dice que Hollywood puede llegar a sentirse como el concurso de popularidad más grande del mundo, donde todos están mirando a las estrellas y hablando de ellas a sus espaldas. «Llega a ser especialmente difícil para las actrices, ya que se espera que estén listas para la foto perfecta las 24 horas del día, y que sean anuncios de moda andantes», dice. «Esto es mucha presión, especialmente cuando parece que hay un gran deseo de ver a estas mujeres cuando no andan tan glamorosas. Algunos fotógrafos harían lo que fuera por sacarles una foto así». Duffy-Marie definitivamente *no es* de esos fotógrafos. De hecho, ella tiene una política

personal de no tomar fotos de nadie que no quiera ser fotografiado, y si de alguna forma termina entre sus manos una foto poco favorecedora de una celebridad, que podría usarse como mala publicidad, no la revela.

Duffy-Marie piensa que está bien que las chicas se entretengan con un poco de medios de la farándula una que otra vez, siempre y cuando no te impida esforzarte por tus metas y sueños en la vida real. «Yo veo al factor celebridad como parte de lo que hago», dice. «Puede ser divertido y emocionante, pero me interesa más tomar fotos de gente no tan conocida y poder contar su historia». Duffy dice que uno de sus proyectos favoritos tuvo lugar miles de millas lejos de la alfombra roja hollywoodense. «Tomé unas fotos de un partido de fútbol en la villa costera de pesca en Andavadoaka, Madagascar (una isla en la costa sudeste de África). El océano estaba al fondo y los habitantes estaban sentados en las rocas mientras los equipos competían. Fue algo surreal».



Búsqueda del tesoro:

Palabras de moda en el mundo de la belleza

¿Qué palabras mágicas hacen que abramos nuestras carteras? Los publicistas las conocen bien. ¿Puedes encontrar algunas? La próxima vez que estés hojeando una revista, toma una pluma, busca esas palabras de moda y enciérralas. Para que el reto sea mayor, hazlo con un grupo de amigas. ¡A ver quién encuentra más palabras!

Milagro, perfecta, radiante, ensueño, hermosa, natural, inspiración, nuevo, sin azúcar, bajo en grasas, bajo en calorías, probado, comprobado en laboratorios, hidratante, poro, volumen, saciedad, humectante, brillo, gran avance, saludable.

¡Escríbelo en un cuaderno!



¿Por qué piensas que las palabras del mundo de la moda y la belleza aparecen tan frecuentemente en la publicidad de belleza? ¿Qué tienen en común?

Acuérdate de alguna vez que quisiste comprar un producto que viste en un comercial. ¿Te llamó la atención alguna palabra o imagen en especial?

Si tú hicieras algún anuncio publicitario, ¿cómo sería? ¿Qué diría?

¡Prueba esto!: Haz tu propia «Lista increíble de canciones de belleza»

Imagínate tu propia mezcla de música perfecta. Puede ser una lista de canciones de fiesta para ponerte a ti y a tus amigas a bailar. O quizá quieras una lista de melodías especiales que sea solo para tu disfrute personal. Crear una mezcla consiste en hacer un balance entre tus diferentes artistas, ritmos y armonías preferidas. ¡Cada uno de esos elementos se suma a una experiencia musical

increíble que todo el tiempo habla de ti!

La belleza es como esa mezcla de música única y personal. Se trata tanto de lo que está fuera (tu estilo y tu *look*) como de lo que está dentro (los rasgos maravillosos que te hacen brillar). Para sentirse realmente bella es necesario encontrar un equilibrio entre tu belleza interior y exterior. Es muy fácil que pienses solamente en cómo es tu ropa, tu cabello o tu peso, pero hay que decirlo: tu lista de canciones será muy aburrida si se trata exclusivamente de tu apariencia física. ¿O acaso te gustaría escuchar la misma canción durante todo el día, todos los días? ¡Obvio, no!

Instrucciones:

A tu *Lista increíble de canciones de belleza* se le pueden poner seis pistas. Primero, escoge las tres características principales de tu belleza interior y exterior.

Mis tres mejores rasgos de belleza interior:

(Ejemplos: «Soy buena amiga», «soy inteligente» o «tengo sentido del humor»).

1.
.....
2.
.....
3.
.....

Mis tres mejores rasgos de belleza exterior:

(Ejemplos: «Tengo una linda sonrisa», «llevo accesorios bonitos» o «tengo ojos hermosos»).

1.
.....
2.
.....
3.
.....

¡Ahora tienes que mezclar esos rasgos de belleza en el orden que cree un balance perfecto para ti! ¿Cómo la harás sonar y qué gran final le darás?

Mi Lista increíble de canciones de belleza

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Secretos de mujeres geniales: Haz las paces con tu cuerpo

Ann Shoket es la editora en jefe de *Seventeen*. Su revista llega a millones de adolescentes y ella cree que las chicas y las mujeres de todas las edades deben adoptar actitudes positivas sobre la belleza y la imagen corporal. Ann ha escuchado mucho de la ola «ama tu cuerpo» en los diez años en que ha trabajado de publicista. No obstante, las presiones a las que se enfrentan las chicas solo se han incrementado desde entonces.

Según Ann, «cuando le dices a una chica que “ame su cuerpo”, ella te va a responder con un escéptico “Sí, claro”». Así que esta editora decidió probar con una estrategia distinta para ayudar a que las chicas aprecien lo que son por dentro y por fuera. Se llama Proyecto de Paz Corporal de *Seventeen*. «No te estoy

pidiendo que siempre ames tu cuerpo, sino solamente que hagas las paces con él», les dice.

Como parte de este proyecto, Ann está invitando a cada chica a que firme un Tratado de Paz con Tu Cuerpo, como una promesa para dejar de obsesionarse con el peso y empezar a tratarlo con respeto. En solo dos meses el tratado fue firmado por 16 000 chicas. De las primeras en firmar con sus nombres fueron Ciar, Pink, Carrie Underwood, Miley Cyrus y Kelly Osbourne. Las 13 ediciones internacionales de la revista *Seventeen* también incluyen el Tratado de Paz con Tu Cuerpo, lo cual quiere decir que todas las chicas alrededor del mundo también podrán firmar el tratado.

Su objetivo es difundir el mensaje de aceptarte a ti misma y apoyar a otras chicas para que lo hagan. «Las chicas se están criticando a sí mismas, y eso puede llegar a ser dañino», advierte Ann. Tú puedes pensar que estás ayudando a tu amiga cuando le dices que se ve genial y ella te dice que se siente gorda. Pero, en realidad, esa discusión no va a llegar a ningún lado. El consejo de Ann es que cambien de tema y hablen sobre sus talentos en lugar de hablar de apariencias: «Mejor apoya a tu amiga recordándole todo lo que sabe hacer bien. No te conformes con decirle cómo se ve».



Tratado de Paz con Tu Cuerpo, por Seventeen

Yo prometo...

- 🌸 Recordar que de todos modos habrá un mañana si he comido demasiadas rebanadas de pizza o una cucharada extra de helado esta noche.
- 🌸 Nunca culpar a mi cuerpo por estar teniendo un mal día.

- 🌸 Dejar de seguirle la corriente a mis amigas cuando se comparan y critican sus propios cuerpos.
- 🌸 Nunca permitir que una mirada fea de alguien me haga sentir mal con mi apariencia.
- 🌸 Dejar de juzgar a las personas solamente por cómo se ven sus cuerpos — incluso si me parece normal hacerlo— porque no quiero que hagan lo mismo conmigo.
- 🌸 Comenzar a notar todas las cosas increíbles que hace mi cuerpo cada vez que camino, hablo, pienso y respiro.
- 🌸 Ignorar a la voz mala en mi cabeza que empieza a decirme cosas desagradables sobre mi cuerpo y que no toleraría que nadie más me dijera.
- 🌸 Recordarme a mí misma que lo que veo en la televisión y en la publicidad no es real, sino que implica mucho peinarse, hacer dietas, gastar dinero, tiempo y esfuerzo.
- 🌸 Recordar que incluso la chica con la que me gustaría intercambiar cuerpos por una vez en la vida también tiene algo que odia de sí misma.
- 🌸 Respetar mi cuerpo alimentándolo bien, haciendo algo de ejercicio cuando sea necesario y dándole descanso cuando lo requiera.
- 🌸 Darme cuenta de que el espejo solo puede reflejar la superficie, no el interior.
- 🌸 Saber que ya soy bella tal y como soy.

Firma



Consejos de chicas increíbles

Confrontar a los adultos

En su trabajo como consejera de sus compañeros en HEART (Helping Everyone Achieve Respect Together), Madrienne, de 18 años de edad, alguna vez trabajó con una estudiante que acudió a ella porque su entrenador de esquí de fondo la estaba presionando para que perdiera unos kilos. «El entrenador quería que hiciera la dieta de Atkins para que pudiera correr más rápido», relata Madrienne. «Era un verdadero dilema para ella porque su entrenador era una figura de autoridad y, como ella era parte del equipo, se trataba de un asunto muy importante. Algo que requería mucha entrega y dedicación». Al final, la chica decidió que este tipo de dieta era un sacrificio poco saludable que no estaba dispuesta a hacer. Necesitaba sentirse con fuerza y energía para dedicarse en serio a su equipo. Con el apoyo de Madrienne, logró explicarle a su entrenador cómo se sentía al respecto, y él estuvo de acuerdo.

Defender a otras chicas

Christine, de 12 años, está harta de que las chicas malas de la escuela se burlen de otras chicas por cómo se visten. «Siento que las otras chicas ejercen mucha presión y creo que eso es lo peor porque deberíamos apoyarnos las unas a las otras, ¿no?», opina. Si Christine ve que una chica está siendo molestada, ella no se queda callada. «Las chicas de mi escuela te insultarán o expresarán que no les gusta lo que estás usando», nos cuenta. «Siempre que veo que le hacen eso a otra chica iyo la defiendo y le hago un cumplido porque las otras están siendo muy crueles con ella!».

¿Cuál es tu estilo único?

¡El estilo y la moda son maneras divertidas de expresar lo que te hace única! El estilo no se trata de meter tu cuerpo en un solo tipo de pantalones solo porque son los que usan las demás chicas. No se trata de tener las marcas más caras de

ropa ni tampoco de usar mucho maquillaje. Las chicas con verdadero estilo saben cómo presentarse con confianza porque saben qué es lo que les gusta y qué se les ve bien. : ¡Usa un cuaderno para ayudarte a descubrir tu estilo único!

Mis colores favoritos son

La ropa con la que me siento más cómoda y segura es
porque

Cuando pienso en la palabra *estilo*, pienso en

La ropa en mi guardarropa que más me representa es

Las cualidades de mi belleza interna que me gustaría mostrar a través de mi estilo son

¡Lleva esta lista contigo la próxima vez que vayas de compras para inspirarte!



Mensajería instantánea

Para: Mis amigas

De: ChicaIncreíble101

Aprendí algo sobre mi estilo: (copia una parte de la lista de «Tu estilo único» como ejemplo) ¡Tu turno! ¿Cómo habrías contestado tú esta pregunta? Escríbeme.

¡Enviar!

Para: Editores de las revistas

De: ChicaIncreíble101

Las cosas que veo en tu revista que me hacen sentir bien con mi apariencia son:

Las cosas que me hacen sentir mal con mi apariencia son:

Me gustaría poder ver estos cambios:

¡Enviar!

Para: Una mujer adulta en la que confíes (escoge a una persona o, mejor, imándasela a varias!)

De: ChicaIncreíble101

¿Cómo te veías cuando tenías mi edad? ¿Cómo te sentías con tu apariencia? ¿Cuál era tu idea de un «cuerpo perfecto»? ¿Cómo es que esta ha cambiado? ¡Hablemos sobre eso!

¡Enviar!

La escuela

Las encuestas dicen

- ★ «No es justo que se espere mejor comportamiento en la escuela de las chicas que de los chicos» —Chica de sexto grado.
- ★ «Es difícil. Tienes que ser bonita y tener buen cuerpo para ser popular, pero si eres muy inteligente te dicen nerd. Además, tienes que ser todavía más inteligente si quieres tener un trabajo después de la universidad» – Chica de quinto grado.
- 🌸 El 71% de las chicas desean ir a la universidad después de graduarse de la preparatoria.
- 🌸 El 65% de las chicas dicen que les preocupa sacar buenas calificaciones en la escuela.
- 🌸 El 62% de las chicas dicen que les estresa tener mucha tarea en la escuela.
- 🌸 El 56% de las chicas dicen que les estresa tener demasiados exámenes en la escuela.
- 🌸 El 55% de las chicas dicen que les estresa no poder hacer todo lo que sus profesores les piden.
- 🌸 El 55% de las chicas dicen que, en su escuela, los chicos tienen derecho a hacer comentarios sobre los cuerpos de las chicas.
- 🌸 El 44% de las chicas dicen que las chicas más inteligentes de su escuela no son populares.
- 🌸 El 36% de las chicas dicen que es verdad que la gente piensa que ellas no están interesadas en las computadoras o la tecnología.

- 🌱 El 17% de las chicas dicen que sus profesores piensan que no es importante que sean buenas en matemáticas.

¿Cómo describirías tu escuela? No importa qué palabras elijas, seguramente estás pensando algo un poco más elaborado que «es un edificio lleno de salones de clase», ¿no? Después de todo, pasas una buena parte de tu tiempo ahí. Y aprendes mucho sobre ti misma en esas horas, mucho más de lo que podrías aprender solamente leyendo libros de texto o estudiando para los exámenes. La escuela es el lugar donde formas amistades importantes y te relacionas con tus profesores. ¡También es el lugar donde descubres tus talentos y haces que brillen! Por otra parte, hay clases y actividades que quizá no te salgan tan naturalmente, así como hay situaciones incómodas, y profesores y compañeros que están muy lejos de quedar en tu lista de «gente que llevarías contigo a una isla desierta». Algunas mañanas querrás esconderte bajo tus sábanas en el momento en que el despertador retumba en tus oídos. Otros días te parecerán muy cortos porque te estás divirtiendo mucho. Y a veces esa mañana en la que preferías esconderte tendrá un giro de 180 grados y se convertirá en una de esas tardes en las que no puedes creer que el día esté terminando tan pronto. El punto es que la escuela puede ser una montaña rusa muy brusca, pero no tiene por qué descarriarte.

La buena noticia es que ahora hay más oportunidades educativas para las chicas como nunca antes. Desafortunadamente, todas esas oportunidades también añaden más presión. Actualmente, las chicas ya no hablan solamente de lo que quieren ser cuando crezcan; ahora se preocupan por la universidad a la que entrarán, si es que entrarán, o cómo van a pagarla. El hacer un esfuerzo de 10 no siempre vale mucho si no se refleja con un 10 en la boleta de calificaciones.

No hay duda de ello: la escuela es un forcejeo constante entre mil cosas. Estás

trabajando duro para ser una estudiante sobresaliente, una atleta, escritora, artista, actriz y toda una superchica líder de tu clase. Encima de todo eso, también estás tratando de encajar, verte bonita o simplemente verte normal al caminar por los pasillos. ¿Será posible hacer este acto de malabares sin que te caigan encima todas las expectativas de tus amigos, tus profesores y tus padres?

Prueba esto: Logra la calificación

Cuando trabajas duro por una buena calificación, mereces sentirte orgullosa de ti misma cuando lo logras. Pero, a veces, cuando haces mucho esfuerzo por conseguir el resultado que quieres, podrías perderte de algunas lecciones buenas en el proceso. Estas chicas tomaron el mismo examen sobre los derechos de voto de la mujer y todas obtuvieron resultados distintos. Aquí está mi propuesta: ¿y si se les volviera a calificar sobre lo que realmente aprendieron, y no solamente los hechos que han memorizado, tendrían buenas calificaciones? ¡Tú decide!

Janie hizo unas tarjetas para ayudarse a recordar todos los nombres y las fechas en su línea de tiempo sobre la historia del voto de las mujeres. Así, ella puede relacionar el año de 1920 con el «año en el que la Decimonovena Enmienda fue firmada y entró en vigor, dándole el derecho del voto a las mujeres», y sabe que la Convención de Seneca Falls tuvo lugar en 1848. Ella respondió correctamente a estas dos preguntas, aunque no estuviera segura de qué es lo que realmente pasó en la Convención de Seneca Falls. Su profesora no dedicó mucho tiempo a profundizar en el acontecimiento en clase, así que Janie pensó que no era tan importante saberlo y que no iba a estar en el examen.

- ★ ¿Qué aprendió Janie?
- ★ La calificación de Janie: 10
- ★ ¿Cómo calificarías la experiencia de aprendizaje de Janie?

Cuando Tricia vio el capítulo sobre el movimiento sufragista femenino recordó la divertida canción de «Socias sufragistas» de la película *Mary Poppins*. Ella levantó la mano en clase y preguntó al profesor si la canción se relacionaba con algo de lo que iban a ver. No solamente le dijo que estaba en lo correcto, sino que al día siguiente trajo a la clase el DVD de *Mary Poppins* para que todos pudieran ver esa parte de la película y discutir la letra de la canción! Aunque todo el mundo se rio de lo cursi que era, la mayoría de los niños admitieron que no tenían idea de qué trataba la canción. Además, todos se emocionaron por tener un poco de humor en el salón de clases!

- ★ ¿Qué aprendió Tricia?
- ★ La calificación de Tricia: 7
- ★ ¿Cómo calificarías la experiencia de aprendizaje de Tricia?

Como secretaria del consejo estudiantil, Patti se interesó especialmente por aprender cómo es que las mujeres obtuvieron el derecho a votar, y cómo es que ejercen hoy esos derechos. Mientras estaba estudiando para su examen, también comenzó a redactar un artículo para el periódico escolar. En él incluyó datos de libros de texto y de varios folletos de divulgación, así como sus propias opiniones acerca de por qué a las chicas y a los chicos deberían importarles los procesos políticos. ¡Algunos estudiantes mayores que ella la felicitaron en el almuerzo el día que el artículo se publicó!

- ★ ¿Qué aprendió Patti?
- ★ La calificación de Patti: 8
- ★ ¿Cómo calificarías la experiencia de aprendizaje de Patti?

La mayoría de las chicas se esfuerzan por obtener buenas calificaciones, pero a

veces el número que ves en la boleta no refleja todo lo que has aprendido. La próxima vez que obtengas una calificación, piensa también en cómo calificarías tu propia experiencia de aprendizaje. Háblalo con tus padres y también con tus profesores. Aunque tu calificación real no siempre pueda ser un 10, reflexiona, ¿qué podrías hacer tú en el futuro para que tu experiencia de aprendizaje sí sea de 10?



Consejos de chicas increíbles

¡No tienes que estar en un salón de clases para aprender algo genial (y útil) en la escuela!

A Jordan, de 12 años, se le propuso un reto poco común como experiencia de aprendizaje cuando menos se lo esperaba. «Un día durante el receso mi profesora se nos acercó a mi amiga y a mí mientras estábamos sentadas en el césped y yo le hacía dibujos a mi amiga en el brazo con un plumón Sharpie. Me preocupaba que se enojara conmigo, pero no fue así. Me dijo que pensaba que yo era una gran artista pero que dudaba si el marcador permanente era dañino para la piel. Me dijo que investigara eso un poco, así que le di un reporte de dos cuartillas sobre los efectos del Sharpie sobre la piel. Aunque los resultados no concluían algo en especial, sentí que aprendí mucho con eso. ¡Y de hecho fue muy interesante!».



Mensajería instantánea

Para: Una amiga o compañera de la escuela

De: ChicaIncreible101

Lo más interesante que he aprendido en la escuela (¡recuerda que esto puede pasar dentro o fuera de un salón!) este año fue

¿Y qué hay de ti? ¡Escríbeme!

¡Enviar!

Profesores increíbles

Cada profesor tiene un estilo distinto. Algunos son estrictos y otros son relajados. Algunos son divertidos y entretenidos, mientras que otros te obligan a tomar largas siestas sobre tu escritorio. Los anuarios escolares les escriben a los alumnos reconocimientos como «la/el que será exitoso», «la/el mejor vestida/o». ¿Qué le pondrías tú a tus profesores? Piensa a quiénes les darías estos títulos y por qué.

Al que me escucha mejor

Lo reconozco por

Al que podría ser comediante profesional

Lo reconozco por

Al más justo

Lo reconozco por

Al más creativo

Lo reconozco por

Al que da mejores prácticas motivacionales

Lo reconozco por

Al que me impulsa a probar cosas nuevas

Lo reconozco por



«¡Mi profesora de Ciencias era genial! Podíamos preguntarle de todo, aunque no tuviera que ver con el tema, y nos respondía. Se sabía historias de todo, y nos mantenía al tanto de los últimos descubrimientos científicos». Caroline, 13



«Mi profesora favorita nos enseñaba habilidades y daba consejos para la vida, lo cual, en mi opinión, es más importante que cualquier materia en la escuela. También era muy amable y atenta; yo me sentía cómoda con ella». Erin, 12



«Mi profesora favorita nos deja hablar las cosas cuando es necesario y no nos juzga. Cuando ha habido problemas en la escuela no trata de esconderlos como otros profesores. Y nunca nos habló en un tono condescendiente». Ellie, 15

¡Prueba esto! Dibuja un mapa de tu escuela

Extraído de *El dilema de la superchica*: «Justo hoy un chico andaba mostrando una imagen muy reveladora de una niña y la profesora no hizo nada cuando se dio cuenta... Lo que las chicas necesitamos hacer es confiar en los adultos y hablarles de los problemas a los que nos enfrentamos» –Chica de octavo grado.

La Carta de Derechos de Girls Inc. establece que «una chica tiene derecho a tener confianza en ella misma y a sentirse segura en el mundo». ¿Te sientes confiada y segura en tu escuela? Toma una hoja de papel y haz un mapa de tu escuela. Marca los lugares en los que tú u otras chicas pueden llegar a sentirse inseguras o amenazadas. ¿Cómo haces uso de esos espacios? Envía un mensaje instantáneo a algún adulto en quien confíes para compartir tu mapa y hablar de los cambios que necesiten hacerse para hacer de la escuela un lugar seguro para todas las chicas.



Mensajería instantánea

Para: Un profesor u otro adulto en quien confíe

De: ChicaIncreíble101

Hice un mapa que muestra los lugares en los que las chicas podrían sentirse inseguras o poco confiadas en mi escuela. Las chicas merecen sentir seguridad y confianza. Me gustaría hacer una cita para discutir esto con usted. ¡Escríbame!

¡Enviar!

Secretos de mujeres geniales:

Enfócate en «hacer» y no en «lograr»

¿Cómo hace la niña que fue seleccionada como «la más tímida» en el séptimo grado para crecer y convertirse en una reportera de un noticiero televisivo? Solo pregúntale a SuChin Pak. Ha estado frente a las cámaras de MTV por años, pero SuChin todavía recuerda muy bien sus épocas en la secundaria. En ese tiempo, ella era una niña tímida que temía terriblemente quedar indefensa entre el ajetreo de los pasillos.

«Tenía esta amiga rubia y de ojos azules. Ella era extrovertida, popular, y no le importaba en absoluto lo que pensarán de ella. Básicamente, era lo contrario a mí. Pero era buena conmigo, así que literalmente solo me le pegué. Sonaba la campana y yo me aferraba a su mochila, manteniéndome cerca de ella de clase en clase como si no hubiera un mañana. Me horrorizaba quedarme sola y tenermelas que arreglar así», decía.

En la preparatoria, un profesor alentó a SuChin para que se uniera al equipo de debate, así que decidió arriesgarse e intentarlo. «Esa fue la primera vez que comencé a verme a mí misma como algo más que la inmigrante coreana tímida de la clase. ¡Había encontrado algo en lo que era buena!», recuerda. «La confianza que obtuve al debatir comenzó a emerger en otras partes de mi vida. Realmente empecé a creer que era mucho más que el tipo de pantalones que usaba o lo delgada o bonita que era».

SuChin también aprendió que sobreponerte a tus miedos y construir tus propias fortalezas es un proceso que dura toda la vida. «Puedes ponerte metas y cumplirlas, y eso está muy bien. Pero no existe la cumbre de la montaña que marque tu “éxito” definitivo. Cuando me contrataron en MTV pensé “Ahora sí llegó lo bueno”. La había hecho en grande. Tenía la idea de que comenzaría a aparecer en la portada de *Vogue* o algo así», decía. «Aquí estoy, años más tarde, haciendo mi trabajo y disfrutando de mis experiencias. No olvides que tu vida real está en

el *hacer* y no en los logros, las portadas de las revistas, los trofeos o las calificaciones».

¡Prueba esto!: El retrato de tu clóset o de tu casillero escolar

¿Alguna vez has decorado el interior de tu clóset o de tu casillero? Las presiones de la escuela pueden ser agotadoras, ¡así que piensa en este espacio como el lugar donde puedes darte un respiro y recordar aquello que te hace una chica increíble! Algunas chicas lo personalizan con fotografías o espejos. ¡Haz un retrato para ti!

- 🌸 Dibuja un trazo sencillo de una chica en una hoja de papel tamaño carta.
- 🌸 En su cabeza, escribe: «¿Cuáles son mis sueños?».
- 🌸 En su mano derecha: «¿En qué gasto mi dinero?».
- 🌸 En su mano izquierda: «¿Cómo paso mi tiempo?».
- 🌸 En su pecho, donde va su corazón: «¿Qué es lo que me importa?».
- 🌸 En su vientre: «¿Qué es lo que me preocupa?».
- 🌸 Y en la base del retrato, donde están los pies: «¿Cuáles son mis convicciones, mis creencias?».

Puedes escribir tus propias respuestas o también puedes usar fotos personales, fotos de revistas, brillantina, calcomanías, crayones, marcadores o pintura que represente tus respuestas a modo de un *collage* colorido. Cuelga tu retrato en tu casillero y míralo todos los días.

¡Escríbelo en un cuaderno!



¿Cómo hubiera sido tu retrato de casillero si lo hubieras hecho hace un año?

¿Qué cosas serían distintas?

¿Qué cosas serían similares?

¿Qué ha cambiado en tu vida?

Secretos de mujeres geniales: Las ñoñas y las nerds serán las primeras

¡Julie Townsend vive de construir robots y naves espaciales! Ella estaba a cargo del equipo de la NASA responsable de enviar las órdenes a los exploradores de Marte, es decir, los robots encargados de examinar Marte y de enviar sus descubrimientos a la Tierra. A Julie le fascinan los robots y la exploración espacial desde que tiene memoria, y le enorgullece decir que su trabajo es un sueño hecho realidad. Julie trabajó duro para llegar a donde está, y eso implicó aceptar el hecho de que no siempre iba a ser aceptada. ¡Sabía que las habilidades y los talentos de los que se burlaban sus compañeros en realidad eran la garantía de una carrera increíble! «Ser una nerd me costó tener muchos problemas con los demás chicos», decía. «De hecho, nunca fui una de las chicas populares, y eventualmente solo hice las paces con eso y me convencí de que en realidad no era tan malo. Tenía muchos otros amigos, y me llevaba bastante bien con los demás chicos en mi escuela, aunque todos pensaban que yo era un poco extraña por ser la única chica que tomaba algunas de las clases de ciencia avanzada». Julie era la única chica en el grupo de 16 estudiantes de la clase de Física avanzada en toda su preparatoria. Era duro sentir siempre que tenía que estar rompiendo con el estereotipo, pero también sabía qué era lo que necesitaba

aprender para llegar a donde quería. «Hay cosas que son más importantes que ser o no ser nerd», les dice a las chicas. «Logras terminar la secundaria y la preparatoria, y a pesar de que fue un poco más difícil para ti porque no estabas haciendo exactamente lo que los otros chicos populares hacían, sabías que eran los nerds, los que no encajaban, los que iban a terminar haciendo lo que ellos querían hacer de sus vidas».

Las amigas

Las encuestas dicen

- ★ «Siento mucha presión por ser aceptada, cuando no solo quiero ser yo misma» –Chica de séptimo grado.
- 🌸 El 64% de las chicas desde sexto hasta octavo grado se preocupan por ser aceptadas.
- 🌸 El 58% de las chicas desde sexto hasta octavo grado se preocupan por no ser molestadas o motivo de burla.
- 🌸 El 58% de las chicas desde sexto hasta octavo grado se preocupan por que otros piensen que son geniales.

Comunidades de chicas

En 1864, Girls Inc. se fundó bajo la creencia de que cosas increíbles suceden cuando las chicas se juntan para ser ellas mismas. El mundo ha cambiado mucho desde entonces, ipero nuestro compromiso con las comunidades de chicas sigue siendo fuerte!

Si fueras a crear tu propia comunidad de apoyo de chicas, ¿a quién incluirías? Probablemente considerarás a tus mejores amigas primero, ¿no? Estas son chicas que saben hacerte reír, quienes te escucharían por horas hablar de tus

enamoramientos, que te dejarían desahogarte por esos días que te hubiera gustado repetir. Tú tienes tu propio lenguaje con tus amigas. Ya sea que se trate de un abrazo, de un ánimo o de una mirada cómplice que diga «esto ya me tiene harta», tus amigas te demuestran que te entienden y que están ahí para ti.

Así como te has podido imaginar fácilmente a quién querrías incluir en tu comunidad de apoyo, tampoco será muy difícil imaginar a algunas que no querrías ahí. Hay que decirlo: ser una chica no siempre se trata de disfrutar de pijamadas divertidas y de carcajadas compartidas. Algunas chicas pueden portarse mal. No siempre sabes por qué actúan de esa manera, pero no hay duda de que es doloroso ser molestada, provocada o excluida. Y estas chicas parecen ser expertas en todas estas áreas.

Después están las chicas en las que no piensas inmediatamente cuando te imaginas tu comunidad. No llegan al estatus de mejor amiga, pero tampoco son malvadas. Las ves por la escuela e incluso compartes algunas clases con ellas. No sabes mucho sobre sus intereses, pero sabes que tendrían cosas interesantes que ofrecer a tu comunidad. ¿Qué pasaría si averiguaras un poco más sobre ellas?

Crecer significa cambiar. De hecho, icasi todo en tu vida está cambiando ahora! Tu transición de la escuela primaria a la secundaria y luego a la preparatoria significa generar nuevos intereses y opiniones; sientes la emoción (y muchas veces la desilusión) de tus enamoramientos, tu cuerpo comienza a desarrollarse y itus hormonas comienzan a alborotarse! Las amistades también pueden cambiar. Cuando las amigas que creías conocer empiezan a portarse distinto o a juntarse con otros chicos, eso puede suscitar bastantes sentimientos.

Las comunidades de chicas pueden ayudarte a lidiar con todo este drama. Seguro que te gustaría que tus mejores amigas estuvieran ahí contigo, pero piensa en tu comunidad como un círculo más grande de chicas a tu disposición.

Puede que cada una de ellas no esté experimentando las cosas *exactamente* igual que tú, pero podemos garantizarte que todas están atravesando por estos cambios. ¿Cómo apoyar a otras chicas y cómo buscar su apoyo? Siendo parte de una comunidad fuerte que reafirme tu fuerza interna y tu independencia. ¡Esas son las habilidades increíbles que puedes usar para cada aspecto de tu vida!

Consejos de chicas increíbles

Los opuestos se atraen

Stacey, de 14 años, sabe que ella y su amiga son muy diferentes, y a pesar de que estas diferencias vienen acompañadas de muchos retos, también hacen que su amistad sea más interesante. «Mi amiga es de Indonesia, su piel es oscura, mide 1.45 m (y tiene 15 años), es la menor de tres hermanos, un poco malhumorada, y viene de una familia *mu*y conservadora y protectora. Yo soy europea, con piel entre blanca y aceitunada, mido 1.75 m, soy la mayor de tres hermanos, apacible la mayor parte del tiempo, y de una familia de pensamiento libre y nada restrictiva.

»Nos vemos chistosas juntas, principalmente porque soy bastante más alta, pero me gusta estar con ella porque me agrada saber la perspectiva de una persona de menor estatura cuando me siento mal por ser tan alta (y creo que a ella le sirve igual). Sin embargo, nuestra amistad puede ser un reto porque yo no estoy muy de acuerdo con los valores de su familia. Por ejemplo, ella está en primer año de preparatoria y no tiene permiso de pasar ni una sola noche fuera de casa!».

¡Escríbelo en un cuaderno!



¿Cuál de tus amigas se parece menos a ti?

¿Qué te agrada de que haya diferencias entre ustedes?

¿Cómo es que esas diferencias hacen de su amistad un reto?

Secretos de mujeres geniales: ¿Tu amistad necesita desintoxicarse?

Sadie Gonzales, de 21 años, es una exalumna de Girls Inc. que está estudiando Educación en la universidad para poder convertirse en profesora. Cuando recuerda sus años de secundaria y preparatoria, Sadie se da cuenta de que muchas de las amistades a las que se aferró, en realidad no eran tan buenas para ella. «Esas amistades eran “tóxicas”. Siempre me estaba peleando con esas chicas. A veces yo quería hacer cosas como ir a bailes escolares. Pero si ellas no querían ir, yo tampoco podía. Me daba miedo estar sola, así que terminé juntándome con chicas que me bajaban mi autoestima y no me dejaban ir más allá», dice.

Sadie vivió un momento decisivo cuando participó en las audiciones para la obra escolar. «Participé con una de mis amigas, pues la idea era hacerlo juntas. Pero entonces yo obtuve el papel de uno de los siete enanos (porque soy

bajita!) y ella obtuvo un papel diferente. Así que no nos vimos mucho durante los ensayos». Esa separación terminó siendo una bendición inesperada. «Tenía miedo de no agrada, el cual surgió por ser constantemente rechazada por mis amigas», recuerda. «La mejor experiencia que tuve en esa obra fue conocer gente nueva y hacer nuevos amigos, ifuimos los mejores siete enanos del planeta!».



Consejos de chicas increíbles

Pon la regla de «no interrumpir»

Puede ser estresante quedar en medio de una pelea entre amigas. Para Dolly, de 13 años, la clave para mantener las paces está en escuchar. «He tenido que resolver TANTOS conflictos entre mis amigas. Hago que ellas hablen las cosas y me aseguro de que alguien esté ahí para que no se interrumpan entre sí. Si escuchas bien lo que la otra persona dice, es más fácil resolver los problemas».

No seas falsa para ser popular

Hannah, de 12 años, dice que el mejor consejo que ha obtenido de una amiga ha sido el de no usar una personalidad artificial, algo que ella observa que hacen las demás chicas en su escuela todos los días. «Las chicas usan sus personalidades falsas para no verse tan diferentes, y así no quedar excluidas. Porque las niñas que no lo hacen normalmente son excluidas de los grupos populares», dice.

¡Escríbelo en un cuaderno!



¿Alguna vez has tenido que resolver un conflicto con una amiga?

¿Cómo lo arreglaste?

Si pudieras retroceder el tiempo y hacerlo de nuevo, ¿harías algo distinto?

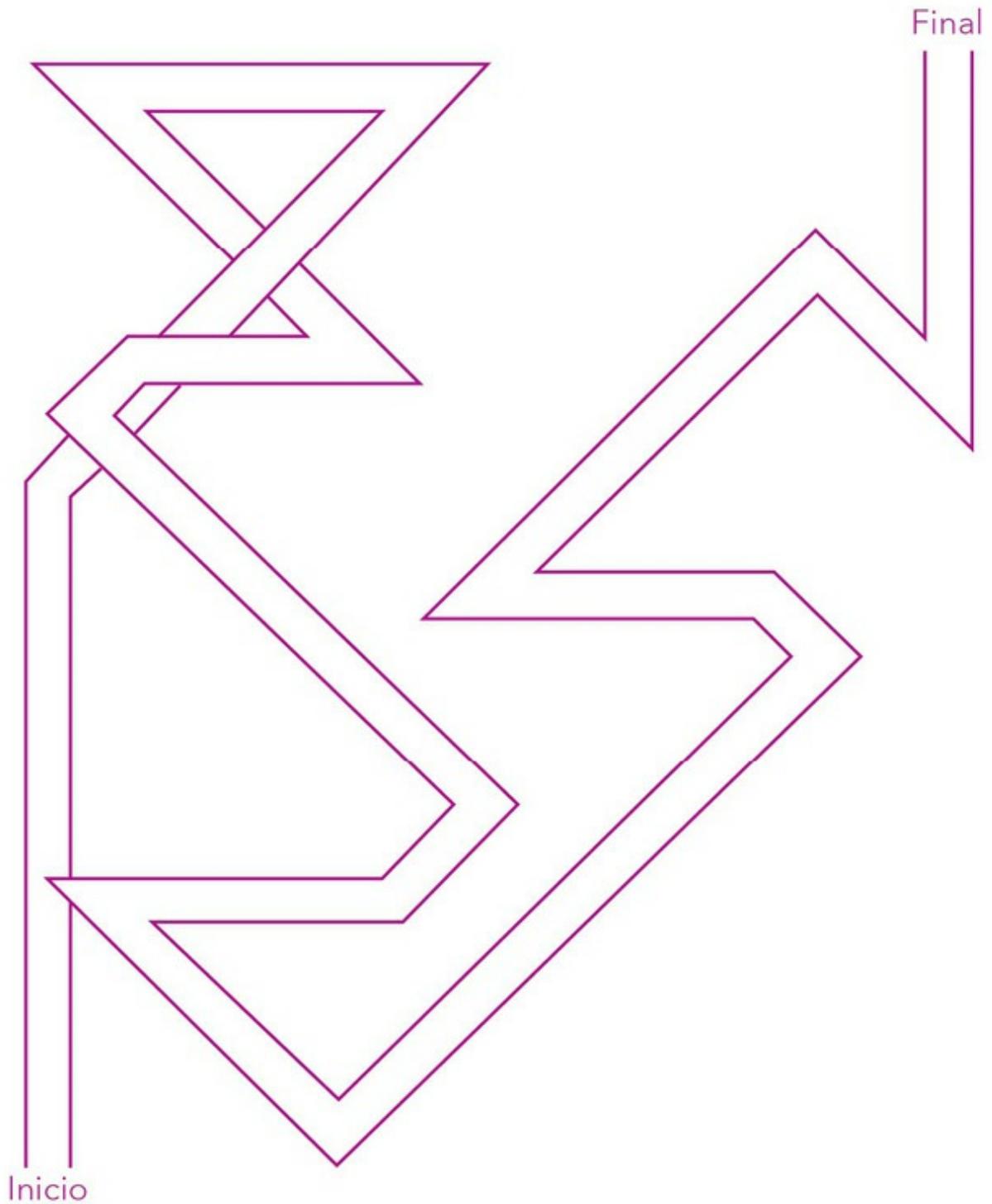
¿Cuál ha sido el mejor consejo que una amiga te ha dado?

¿Cómo te ayudó en tu vida?

¿Cuál ha sido el mejor consejo que le has dado a una amiga?

¡Prueba esto!: Una comunicación in-cre-íble-men-te fácil

Las amistades exitosas tienen una buena comunicación de base. ¿Qué tan bien te sabes comunicar con tus amigas? ¡Haz esta actividad y averígualo!



Escojan quién de ustedes será la que envía y quién la que recibe el mensaje. La que recibe debe vendarse los ojos y tomar un lápiz. La que envía debe guiar a través del laberinto la mano de quien recibe, y después de eso, la que envía debe comunicarse verbalmente para ayudar a su compañera a seguir el camino correcto. Cuando llegue al final del laberinto, iquítense la venda y vean cómo les fue!

¿Qué preguntas, palabras o instrucciones ayudaron y cuáles no? ¿Cómo es que esta actividad

representa lo que pasa en la vida real? Puede que nadie esté usando una venda, pero hay veces en que sientes que estás a ciegas en una situación en la que tu amiga posee más información que tú. ¿Qué puedes usar de este ejercicio que pueda ayudar en esos casos?



Consejos de chicas increíbles

Di no a la chica malvada 2.0

Cuando La'Sandra, de 18 años, fue a Girls Inc. en Greater Houston, participó en un proyecto grupal para crear conciencia sobre la seguridad en línea. «Hay muchas chicas que están usando sitios de redes sociales como Facebook. Esos sitios pueden ser divertidos, pero muchas chicas mienten acerca de su edad y suben información que puede resultar peligrosa», dice. La'Sandra también es consciente de que los chismes y las burlas ocurren tanto en las escuelas como en las redes sociales. Ella se acuerda de una chica en su ciudad que fue víctima de un desagradable rumor que comenzó por internet. «Los chicos estaban diciendo que su madre era una prostituta y la cosa se puso muy fea», dice. «Me sentí mal por esa chica». Para instruir a sus compañeras sobre esos asuntos, La'Sandra coescribió un artículo con recomendaciones especiales para la información en línea que luego distribuyó en su escuela.

Recomendaciones para la seguridad en línea

Sigue estas pautas básicas para asegurarte de que tus experiencias en línea y las de tus amistades sean seguras y positivas.

- 🌸 No subas información personal que contenga tus apellidos, tu dirección o tu número telefónico. Si no se la darías a un extraño en la calle, tampoco a uno en línea.

- ❁ Si algo te da mala espina, pide ayuda. ¿Viste un mensaje inapropiado en tu bandeja de entrada? ¿Has encontrado un sitio en la web que te asusta un poco? ¿Alguien te dijo algo extraño estando en línea? Cuando tienes un problema en la vida, tus padres, cuidadores y otros adultos de confianza podrán ayudarte y protegerte. Lo mismo se aplica para los problemas en línea. Los adultos saben qué hacer en estos casos, así que no trates de resolverlo sola.
- ❁ Nunca hagas planes para verte con alguien que no conozcas. Los amigos en línea no son iguales a tus amigos reales. Muchas chicas comparten sus problemas y dan consejos en los chats y en los foros en línea. Cuando obtienes apoyo de gente de internet, es muy fácil tenerles confianza. Eso no quiere decir que sea buena idea hacerse amigos en la vida real. Esto puede volverse peligroso. Si un amigo virtual quiere conocerte, habla primero con tus padres u otro adulto en quien confíes.
- ❁ No creas todo lo que lees o ves en línea. Internet ofrece grandes cantidades de información al alcance de tus dedos, ya sea que estés escribiendo un reporte o buscando fotos de tu grupo favorito. El problema es que no toda la información es 100% confiable ni precisa. Visita las secciones de este libro con los hipervínculos de los sitios web recomendados. Confía en tu intuición. Si algo no te parece, busca otra fuente.
- ❁ No hagas nada por internet que cueste dinero sin preguntar a tus padres primero. Si hay algo que quieras comprar, habla con uno de tus padres y consigue su autorización.
- ❁ Mantén privadas tus contraseñas. No compartas tus contraseñas con nadie, a excepción de uno de tus padres, cuidadores o algún adulto de confianza. Al igual que la llave de tu diario, las contraseñas están

diseñadas para proteger tu información y guardarla solo para tu uso.



Consejos de chicas increíbles

Celebra tus amistades a tu manera especial

«Si alguien se siente triste, bailamos “ridículamente” en frente de él o ella para alegrarlo». Taylor, 12

«Las chicas en mi mesa del comedor y yo nos sentamos en el mismo lugar todos los días a la hora del almuerzo, excepto por un día a la semana en que acordamos cambiar lugares. En ese día, cambiamos de lugar con otra y hacemos algo divertido, como el día de las papas con salsa o el día de decorar tu propia galleta. Es muy divertido». Natalie, 13

«Mis tres mejores amigas y yo intercambiamos mascadas de colores durante el verano para que cada una de nosotras escriba a la otra lo que hizo durante el tiempo que la tuvimos». Lily, 11

«Todavía soy nueva en la escuela, pero ya he conocido amigas nuevas e increíbles. Ahora tenemos el hábito de hacer nuestras propias películas. Por ejemplo, hicimos nuestra versión del *Proyecto de la bruja de Blair* y fue muy gracioso». Leslie, 15



¡Escríbelo en un cuaderno!

¿Cuál es la tradición más divertida que tienes con tus amigas?

¿Te gustaría iniciar una nueva tradición?



Mensajería instantánea

Para: Mis mejores amigas

De: ChicaIncreíble101

Lo que más amo de nuestra amistad es:

¡Enviar!

Para: Una chica que te gustaría incluir en tu grupo de chicas de apoyo (que no sea una de tus mejores amigas)

De: ChicaIncreíble101

Estoy tratando de aprender más sobre las chicas de mi escuela. ¿Puedes hablarme de tus intereses? Mira, te comparto algo sobre mí (escribe en la línea alguna cosa que quisieras compartir):

¡Enviar!

Para: Un adulto de confianza

De: ChicaIncreíble101

¿Quién era tu mejor amiga/o cuando tenías mi edad? ¿Todavía son amigos? ¿Cómo es que sus amistades cambiaron con el tiempo?

¡Enviar!

FLechazos, citas y reLaciones

Las encuestas dicen

- ★ «Una chica tiene que portarse como las chicas de la televisión o de las películas para ser popular, divertida y para gustarle a los chicos» –Chica de noveno grado.
- ★ «Hay demasiada presión, especialmente de parte de los medios, por ser delgada, popular, atlética y tener novio. Las chicas deberían ser más respetadas por quienes son que por ser novias de "X"» –Chica de octavo grado.
- ★ «Somos dueñas de nosotras mismas y, si tenemos la información adecuada, tomaremos las decisiones correctas» –Chica de noveno grado.
- 🌸 El 52% de las chicas dicen que es cierto que la gente piensa que a ellas solo les interesa el amor y el romance.
- 🌸 El 39% de las chicas de secundaria se preocupan por el sexo y las relaciones.
- 🌸 Al 28% de las chicas de secundaria les preocupa no encontrar una relación.
- 🌸 Al 21% de las chicas de secundaria les preocupa que las presionen para tener sexo.
- 🌸 Al 13% de las chicas de secundaria les preocupa enfermarse de VIH.
- 🌸 Al 8% de las chicas de secundaria les preocupa embarazarse prematuramente.

Si alguna vez has tenido un flechazo, isabes que prácticamente atraviesa toda tu vida! Lo primero que te ocurre es que tu habilidad para concentrarte se limita solamente a estar atenta de cuándo, dónde o cómo vas a ver o hablarle a esa persona especial. En poco tiempo, todos tus pensamientos y sentimientos se reducen a «yo adoro a (inserta aquí el nombre del objeto de tu amor)». ¿Y si no es correspondido? Bueno, ahí es cuando tu corazón comienza a sentir el dolor de la herida.

Las chicas crecen con muchos mensajes distintos sobre las citas y el romance; desde lo que muestran los cuentos de hadas con finales del tipo «felices por siempre» hasta lo que pasa en las telenovelas. Cuando creces, comienzas a entender el significado de todas esas canciones y escenas de amor. De repente, te das cuenta de que hay letras de canciones cuyas palabras describen *exactamente* cómo te hace sentir la persona que te gusta. Cuando ves un beso en la pantalla del cine o de la televisión, inmediatamente te imaginas besando a quien *tú* querías. Y olvídate de estar averiguando quién está saliendo con quién, quiénes están rompiendo, y quién le gusta a quién en tu escuela. Todo eso es suficiente drama como para llenar toda una revista de chismes. Y muchos de tus compañeros se inscribirían a ella solo para no perderse de algún jugoso detalle.

Conforme te vas adentrando al mundo de las relaciones, te darás cuenta de que tienes muchas preguntas al respecto. Para empezar, ¿cómo saber si también flechaste a quien te flechó? ¿Cómo sabes si estás lista para salir con alguien? ¿Y qué significa eso de *salir con alguien*? ¿Cómo debes actuar? ¿Qué debes hacer? Puede que sea abrumador sopesar todos los *cómos* y los *qués* mientras tu mente da vueltas y tu corazón está acelerado. Pero entre toda la confusión, la emoción y la desilusión (así es, *todos* experimentan decepciones amorosas), es importante recordar que tú eres, sin importar qué suceda, una chica increíble. A pesar de que no hay una fórmula mágica para hacer que todos los amores sean felices y

sin rupturas de corazón, las chicas increíbles sí tienen el poder de tomar buenas decisiones. Y a largo plazo, itus buenas decisiones te llevarán más lejos en la vida que el baile con la música más dulce y ridícula de todos los valeses hollywoodenses que hay.

Las 3 R's de los flechazos, las citas y las relaciones

Ya sea que estés perdidamente enamorada o apenas estés considerando salir con alguien, cualquier buena decisión en las relaciones comienza con estas tres responsabilidades.

RESPUESTAS

Conforme va cambiando tu cuerpo y tus hormonas comienzan a alborotarse, tu cabeza se va llenando de preguntas. La primera pregunta en la lista es la necesidad urgente de saber, «¿soy normal?». Bien, quizá algunas de las cosas que cruzan por tu mente te parecerán vergonzosas, pero te aseguramos que no eres la primera chica a la que le sucede y, definitivamente, ino serás la última! Tienes derecho a información precisa cuando la necesitas y a respuestas honestas en un lenguaje accesible para ti.

RESPECTO

Probablemente sientas el impulso de hablar sin parar sobre tu primer beso o de los momentos más embarazosos en las citas con tu novio, pero no olvides que los adultos también han pasado por esos momentos. A pesar de sus muchas veces cuestionables gustos, en el vestir y en la música, ien general tienen toda una vida por detrás! Siempre tendrás derecho a recibir apoyo y respeto de los

adultos que te cuidan y en quienes puedes confiar para tomar decisiones inteligentes.

RECURSOS

No estamos hablando de recursos como dinero, bienes o propiedades. Los recursos o herramientas emocionales en las relaciones son habilidades, saberes de sentido común y consejos de qué hacer, que necesitarás para tomar buenas decisiones y hacerte cargo de tu salud física y emocional cuando comiences a salir con alguien.

¡Prueba esto!: Haz tu lista de tus 3R's

Completa esta lista. Cada sección tiene tres espacios. Si no puedes pensar en tres respuestas, solo escribe las que se te ocurran. Intenta poner al menos una respuesta en cada sección.

Respuestas

¿Cuáles son tus tres fuentes principales de información confiable y precisa acerca de los enamoramientos, las citas y las relaciones?

1.
.....
2.
.....
3.
.....

Respeto

¿Quiénes son los tres adultos en quienes confías para responderte las preguntas que tengas y buscar su apoyo? Si no siempre te sientes con la confianza de acudir con tu papá o tu mamá, deberías pensar en otras opciones. Podrías incluir a un familiar, alguna autoridad de tu escuela, alguien cercano a tu familia o un miembro de tu comunidad.

1.
.....

2. _____

3. _____

Recursos

¿Cuáles son los tres recursos y habilidades de relaciones que necesitas adquirir para tomar buenas decisiones en tu vida? Por ejemplo, como las chicas necesitan saber protegerse del embarazo y las enfermedades de transmisión sexual, entonces puedes poner eso en tu lista. También es importante que las chicas sepan poner límites y ser fieles a lo que en verdad quieren en sus relaciones amorosas. ¿Considerarías incluir esas habilidades? ¿Qué otras habilidades o recursos personales son importantes para ti en las relaciones?

1. _____

2. _____

3. _____



Mensajería instantánea

Para: [Mi lista de adultos de confianza](#)

De: [ChicaIncreíble101](#)

Asunto: *Mi Lista de las 3 R's*

Acabo de completar mi lista sobre mis 3 R's (respuestas, respeto y recursos) para que me ayuden a tomar buenas decisiones respecto a mis enamoramientos, mis citas y mis relaciones. Te considero un adulto confiable. ¿Podemos vernos para hablar sobre mi lista? Puede que también te haga otras preguntas.

¡Enviar!

Sabemos que puede ser difícil hablar sobre estos temas con los adultos. Y que podría resultar un poco vergonzoso también. Pero aun si es incómodo, lo más importante que tienes que tomar en cuenta es que: ¡estás hablando con alguien de confianza! Asignen un momento tranquilo e íntimo para que nadie te interrumpa y usa tu *Lista de las 3 R's* como guía para hacer fluir la conversación. ¿Te ayudó esta actividad para que se te ocurrieran otras preguntas y preocupaciones acerca de las citas? Tú puedes (¡y debes!) hablar sobre ellas con los adultos en tu lista. También puedes usar estas preguntas directas:

- 🌸 ¿Alguna vez te sentiste rara o asustada por el hecho de crecer cuando tenías mi edad? ¿Tenías preguntas acerca de eso?
- 🌸 ¿Cómo sabes cuando estás enamorada?
- 🌸 ¿Qué es lo que tus padres te dijeron sobre los enamoramientos, las citas, las relaciones y el sexo cuando eras adolescente?
- 🌸 ¿Los adolescentes tenían relaciones sexuales cuando eras más joven? ¿Cuándo piensas que las chicas están listas para tenerlas?



Consejos de chicas increíbles

No pierdas tu tiempo tratando de gustarle a alguien

«Una vez salí con un chico por un mes y luego terminó conmigo —cuenta Julie, de 14 años— pero continué siguiéndolo con la esperanza de agrardarle de nuevo. Supongo que me porté como acosadora». No le tomó a Julie mucho tiempo darse cuenta de que su comportamiento no la

estaba haciendo sentir bien con ella misma, y que ningún chico valía la pena a cambio de ese tipo de estrés. «El sexto grado fue cuando todo comenzó a cambiar para mí, física y emocionalmente. Fue una época de una gran transición. Esa experiencia me enseñó a tomármelo con calma y a no aferrarme demasiado». Julie aprendió que hay mucho tiempo en la vida para encontrar el amor verdadero y tener relaciones serias, pero ninguna chica debería gastar ni un minuto tratando de gustarle a alguien.

No todas las chicas tienen que estar locas por los chicos

Cryshawna, de 18 años, creció asistiendo al Girls Inc. de Winston-Salem en Carolina del Norte. «Veo que muchas chicas de secundaria están locas por los chicos porque creen que así “debe” ser», dice. Piensa que muchas chicas intentan actuar algo mayores a su edad o copiar el tipo de comportamiento que ven en las revistas o los videos musicales. ¿Qué aconseja a las chicas? «Ve a tu ritmo». Cryshawna pasó sus años de secundaria teniendo pláticas honestas con su madre mediante un programa de Girls Inc. llamado «Creciendo juntas». «Me ayudó a sentirme más cómoda al hablar sobre mi cuerpo, y realmente me gustó participar en un programa con mi mamá». Cryshawna cree firmemente en la comunicación entre padres e hijos, así que ahora colabora en el programa.

Test: ¿Verdad o mito?

Probablemente escuches que los chicos de tu escuela bromean sobre «mujeriegos» y «zorras». Y si ves la televisión, escuchas la radio o lees revistas, ya conoces palabras como «acostarse» o «darle». Pero, ¿qué de todo eso es real? Contesta este test para averiguar si conoces la diferencia entre la realidad y el mito. Lee con cuidado cada oración y después responde lo que creas correcto.

¿Verdad o mito?

1. Generalmente, las chicas comienzan antes la pubertad que los chicos.
2. La mayoría de los alumnos de secundaria o de preparatoria han tenido relaciones sexuales.
3. Una chica puede quedar embarazada antes de que haya tenido la menstruación.
4. Si una chica no está saliendo con alguien al haber cumplido 16 años, hay algo mal con ella.
5. Una no puede embarazarse la primera vez que tiene relaciones sexuales.
6. Las mujeres siempre muestran signos y síntomas de tener una enfermedad de transmisión sexual.
7. Todos los hombres prefieren a las mujeres con grandes senos.
8. La masturbación puede dejar locas a las personas.
9. El tener sexo ayuda a una persona a madurar.
10. Los chicos necesitan más sexo que las chicas.

Respuestas correctas

1. Verdadero. La mayoría de las chicas comienzan la pubertad dos años antes que los chicos, pero los chicos se ponen al corriente con todo.
2. Mito. A causa de los medios y de la presión grupal, la mayoría de las chicas piensan que esto es cierto, pero no lo es. De hecho, la mayoría de los adolescentes dicen *no* a las relaciones sexuales, lo cual es una decisión inteligente. Podrán tener relaciones amorosas con personas que les gustan, pero las relaciones sexuales no tienen que estar forzosamente incluidas.
3. Verdadero. Sí, un óvulo puede salir del ovario para fertilizarse por un espermatozoides masculino incluso si una chica comienza a tener relaciones antes de que comience su menstruación.
4. Mito. ¡Para nada! Las chicas comienzan a interesarse por las relaciones en momentos distintos. Y a algunas chicas les interesan otras cosas. Las chicas deberían hacer lo que las hace sentir cómodas y no preocuparse por seguir el paso a sus amigas.
5. Mito. Una chica sí puede embarazarse la primera vez que tiene relaciones sexuales, ¡y sí ha pasado!
6. Mito. Tanto hombres como mujeres pueden tener enfermedades de transmisión sexual (ETS) sin presentar síntomas. Las ETS son enfermedades que se transmiten a causa del coito sexual o del contacto sexual íntimo. Otras chicas y mujeres no muestran síntomas porque sus órganos

reproductivos están dentro de su cuerpo. La gente que no presenta síntomas puede contagiar a sus parejas, y las mujeres contagiadas que no reciben tratamiento pueden contagiar a sus bebés en el parto.

7. Mito. Algunos hombres prefieren a las mujeres con senos grandes; otros, a las de senos pequeños. Otros no tienen preferencias.
8. Mito. La masturbación es una parte normal de la sexualidad de la gente, tanto de la masculina como de la femenina. No le provocará locura a nadie, ni tampoco ceguera. Mucha gente de todas las edades se masturba. Algunos no lo hacen porque va en contra de sus valores o creencias religiosas. Eres normal si lo haces; si no, también.
9. Mito. Aspectos como la madurez emocional, graduarse de la escuela, conseguir un trabajo, ganar dinero y vivir de forma independiente son elementos que indican que una persona en verdad ha madurado. El tener sexo prematuramente, en especial cuando provoca un embarazo o una enfermedad de transmisión sexual, puede evitar que las chicas logren hacer las cosas que *sí* tienen que ver con madurar.
10. Mito. ¡De ninguna manera! Ni los chicos ni las chicas necesitan el sexo para ser saludables. Es normal que las chicas y los chicos tengan deseos sexuales, especialmente cuando se están enamorando o están saliendo con alguien. Sin embargo, es importante tomar buenas decisiones acerca de lo que harás con esos sentimientos. Tener relaciones sexuales a una edad temprana puede hacerte sentir culpa o estrés, además de que resultes embarazada o te contagies de una enfermedad de transmisión sexual. Por estas razones, es mejor esperar a que seas más grande para tener relaciones sexuales. El sexo es importante para hombres y mujeres, una vez que son lo bastante grandes como para manejar las consecuencias físicas y emocionales. Los padres y los adultos de confianza deberían hablar con los jóvenes sobre cuándo es el momento adecuado para dar el gran paso.

¿Hubo respuestas que te sorprendieron? El escuchar bromas y expresiones sobre todo esto es una cosa, pero cuando tienes que conocer los hechos, las bromas al respecto pueden volverse un poco embarazosas. Quizá mientras contestabas el test te ruborizaste un poco. Si te pasó, está bien. Como chica increíble que eres, no siempre puedes estar serena, tranquila y erguida; tampoco podrás tener las respuestas a todo. Habla con los adultos en quienes confíes,

incluso si te da vergüenza. Recuerda que las chicas increíbles se cuidan a ellas mismas, y eso quiere decir que hagas preguntas, expreses tus sentimientos y consigas la información necesaria para tomar decisiones inteligentes.



«¿Cómo puedo mejorar mi apariencia? Me encanta este artista. Me encantaría verlo. Tengo muchísimas fotos de él y también es la imagen de portada de mi Facebook. Mis amigas piensan que es feo y no hablan de él, mis padres dicen que solo es un amor platónico y se me pasará, pero yo sé que es amor de verdad! Estoy muy celosa de su novia. ¡No puedo dejar de pensar en él!»
Angie, 14



«Me gusta este chico de mi escuela. Es muy lindo, y yo soy EXIGENTE con mis gustos de chicos. Ni siquiera sé POR QUÉ me gusta tanto. Hoy mi amiga le preguntó que si yo le gustaba (sin molestarse en decirme que lo iba a hacer). Dijo que no. Pero no quiero creerlo. De VERDAD quiero gustarle, pero no sé qué decirle». Bradie, 13

¿Hay algo mal conmigo?

¿Te preocupa que todas las chicas estén inmersas en sus enamoramientos con los chicos? Pues, la verdad es que no a todas las chicas les atraen los chicos y no a todos los chicos les atraen las chicas. Hay personas heterosexuales (a quienes les atrae el sexo contrario), homosexuales (a quienes les atrae el mismo sexo) y bisexuales (a quienes les atraen ambos sexos) en el mundo. En Girls Inc. pensamos que toda chica es increíble sin importar su orientación sexual. Nunca deberías avergonzarte de quién eres ni pretender ser alguien más.

Cuando comienzas a sentir atracción sexual, sientes una abrumadora descarga de hormonas. Es normal sentirte confundida o «cuestionar» tu sexualidad en ocasiones. Mientras estés recibiendo el apoyo y los recursos que necesitas para tomar decisiones saludables, tú sabrás qué es bueno para ti. Si no sabes a dónde acudir, revisa la sección

Secretos de mujeres geniales: Lucha por una relación sana... contigo misma

Stephanie Quilao es una *blogger* y emprendedora que trabaja en Silicon Valley, California, el hogar de los negocios de la más alta tecnología de punta en el mundo. Pero cuando se hizo millonaria muy temprano en su carrera, el gran éxito del negocio de Stephanie pasó a ser un gran declive, y un punto decisivo en su vida.

«El dinero no te cambia ni te define, pero sí tiene la capacidad de sacar a la luz asuntos y problemas que habías estado evitando», comparte Stephanie. Se dio cuenta de que su problema más grave era el perfeccionismo. «Me daba miedo que la gente se diera cuenta de que no lo sé todo. Por eso nunca pedía ayuda y tomaba muy malas decisiones con respecto a mi dinero». Cuando las finanzas comenzaron a fallar, los ojos de Stephanie se abrieron a la verdad de su perfeccionismo y cómo la estaba afectando de formas más peligrosas que el haber perdido sus primeras grandes ganancias.

«Al crecer, constantemente me fijaba en cómo la gente me veía. Salía con chicos y me portaba como creía que a ellos les gustaba. No era yo misma», recuerda. Stephanie también padeció un trastorno alimenticio. Se trató para eso, pero no para su perfeccionismo. «Cuando un novio me violó, lo mantuve en secreto por años. Ni siquiera se lo dije a mi mejor amiga cuando pasó. Era más importante mantener la imagen de "chica perfecta"», dice. En lugar de buscar apoyo en mi familia o con mis amistades, Stephanie reprimió todas sus emociones y convenció a todos de que tenía todo bajo control. Todas esas

pretensiones hicieron que recayera en su trastorno alimenticio.

Después de esconder su dolor por años, Stephanie por fin pudo abrirse y contar la verdad. Fue a terapia para sanar. «Hasta ese punto viví con el miedo de que la gente me juzgara, pero aprendí que era yo la que se estaba juzgando constantemente, reprochándome a mí misma y nunca sintiéndome lo suficientemente conforme conmigo».

Hoy ella escribe sus experiencias personales con la esperanza de que puedan llegar hasta otras chicas y mujeres que se sientan solas con sus problemas.

Stephanie es consciente de que los problemas a los que se enfrentó afectan a muchas chicas el día de hoy. Como *blogger*, pasa muchos de sus días en sitios web, ¡así que sabe el bien que puede hacer conectarse con otra gente en línea! ¡Eso es gran parte de su trabajo! Pero hay algunos comportamientos en línea que le parecen preocupantes. «Las chicas suben fotos sexys de sí mismas a sus redes sociales y creen que entre más amigos tengan en su página o más chicos piensen que son lindas, mejor se sentirán consigo mismas. Créanme, no funciona así», advierte. «De hecho, entre más tiempo pasas tratando de agradar a otros, menos logras ser fiel a ti misma».

¡Escríbelo en un cuaderno!



¿Cómo te sientes en el mundo de enamoramientos, citas y relaciones?

¿Te sientes igual que el año pasado?

¿Alguna vez has hecho algo para gustarle a alguien o hacer que salga contigo?

¿Cómo actuaste?

¿Qué pasó?

¿Qué hace que te guste una persona?

¿Qué cualidades son importantes para ti?

Tus taLentos

Las encuestas dicen

- ★ «Es difícil ser una líder o una persona con poder en estos tiempos. La gente no cree que las chicas puedan manejar la responsabilidad. No se la dan a quienes la quieren y pueden con ella» –Chica de octavo grado.
- 🌸 El 63% de las chicas dicen pertenecer a algún club u organización.
- 🌸 El 52% de las chicas de secundaria dicen estar siempre aburridas.
- 🌸 El 45% de las chicas dicen que es cierto que se les suele decir que no presuman sus habilidades.
- 🌸 El 35% de las chicas dicen que la gente piensa que no saben ser buenas líderes.
- 🌸 El 22% de las chicas dicen que les preocupa ser buenas en deportes.
- 🌸 El 20% de las chicas dicen que juegan en equipos deportivos.
- 🌸 El 18% de las chicas dicen que toman clases (karate, música, danza, etcétera).

Piensa en la última vez que tuviste un momento en que exclamaste «oh, ¡qué genial!» por algo. ¿Fue un momento de sorpresa, de asombro, que no te lo podías creer? Cuando algo te maravilla, no puede ser por algo común y corriente. A veces tu asombro se debe a la sensación de que te has topado con algo completamente inesperado. Los talentos geniales se sienten así. ¡Lo realmente asombroso es que puedas descubrir, desarrollar y celebrar nuevos talentos cada día!

Es genial tener oportunidades especiales para ser el centro de atención. Pero

aceptémoslo: no todos tus talentos te harán ganar premios, reconocimientos, presentaciones especiales o trofeos. La vida no se trata de ceremonias de premiación, sino de poner lo mejor de ti, de intentar nuevas cosas y, sobre todo, ¡de divertirse haciéndolo!

El derecho a presumir

Con frecuencia, las chicas sienten que no deberían hablar sobre sus talentos por miedo a dar la impresión (a otras chicas) de que son «engreídas», o de no gustarles a los chicos porque son demasiado inteligentes o sobresalientes. ¡Es hora de invertir esa perspectiva! No tiene nada de malo aceptar el crédito que mereces por ser la chica increíble que eres, mientras no estés rebajando a alguien para obtenerlo. Las chicas increíbles se hacen con ayuda de las otras. Cuando una brilla, eso no quiere decir que la luz de otra chica se opaque. De hecho, es lo contrario: el hacer brillar tus propios talentos, fortalezas y logros iluminará un camino de inspiración para otras chicas.

- ★ «Soy una buena porrista. Es divertido y me llena de energía». Julia, 12.
- ★ «Realmente disfruto el fútbol. Soy una combinación entre macha y superfemenina. Toco el piano. Me gusta ayudar a la gente. ¡Eso soy yo!». Elsie, 12.
- ★ «¡Soy una persona amable y divertida!». Brandi, 9.
- ★ «¡Pasé matemáticas! Aprendí a no frustrarme, a analizar cada problema y dato y resolverlo directamente. ¡Las matemáticas son geniales!». Caroline, 13.
- ★ «¡Puedo comerme el jitomate crudo!». Hales, 10.
- ★ «Hago artesanías con cuentas. Me ayuda a relajar el estrés». Julia, 13.
- ★ «Lo que me hace única e increíble es cantar porque siento que tengo una

buena voz y muchos otros talentos. Me gusta cantar sobre el escenario en Girls Inc. para expresarme más de lo que suelo hacerlo normalmente».

Bebe, 10.

★ «Soy buena en geografía». Lee, 14.

Secretos de mujeres geniales: No tienes que ser famosa para hacer la diferencia en el mundo

Kendall Ciesemier fundó Kids Caring 4 Kids (www.kidscaring4kids.org) cuando tenía 11 años de edad, después de haber visto un episodio de *The Oprah Winfrey Show* acerca de la epidemia de VIH en África. Ella se apasionó por animar a otros niños a donar tiempo y dinero para apoyar a los niños cuya vida fue afectada por el VIH. Cuando Kendall tuvo su operación de trasplante de riñón, le pidió a sus amigos y familiares hacer donaciones en lugar de mandarle flores o regalos. Al día de hoy, Kids Caring 4 Kids ha recaudado más de 600 000 dólares, y Kendall, de 14 años, se ha puesto la nueva meta de recaudar un millón! Bill Clinton la reconoció frente a toda su escuela, y también salió en vivo con el expresidente Clinton en *Oprah*, el mismo programa que la inspiró a fundar su organización!

Todo el reconocimiento público ha sido muy bueno para hacer conciencia sobre su causa, pero Kendall dice que administrar la organización también la ha hecho apreciar sus propios talentos y a fijarse metas personales por ella misma. «Me ayudó a darme cuenta de qué era lo que quería hacer con mi vida», comenta. «Encontré mi trabajo soñado a través de la caridad. Quiero ser anfitriona de un programa de entrevistas porque amo hablar con la gente e inspirarla a que haga algo con su vida».

Tras haber conocido a muchas de sus mayores inspiraciones (además de

Oprah y Bill Clinton, también ha estado con Hilary Duff, Andre Agassi y Bono), Kendall ahora tiene una perspectiva realista sobre la fama y las celebridades. «Las chicas suelen admirar a las celebridades y las idealizan mucho», dice. «Conocí a Hilary Duff en quinto grado. Estaba en su club de fans, tenía sus pósters y sus discos. Me emocioné muchísimo porque me tocó convivir con ella en el escenario. También me di cuenta de que no puedes tener a las personas en un pedestal. Hilary es genial y agradable, y fue una experiencia increíble, pero al final solo es una persona».

Cuando Kendall creó algo desde su pasión personal, no solamente marcó una gran diferencia en las vidas de incontables niños necesitados, sino que también aprendió cosas importantes de ella misma. «Si *tú* sabes qué tienes de grandiosa, eso es mucho más significativo que el que la gente te reconozca en la calle por ser famosa», dice.

Las increíbles cualidades de Kendall

Comprensiva y empática: «Yo sé lo que significa pasar por cosas difíciles porque he pasado por tiempos difíciles en mi vida».

Determinada: «Soy una chica que siempre está tratando de mejorar. Disfruto más la vida cuando estoy haciendo bien las cosas y tomando riesgos, a pesar de no ser la mejor».

Extrovertida y amigable: «Cuando soy yo misma al 100%, agrado más a la gente. No me cuesta trabajo ir y hablarles a otras chicas que no son mis amigas».

¡Escríbelo en un cuaderno!



¿Qué talentos o rasgos increíbles te caracterizan? ¿Estás orgullosa de ellos?

¿Qué talento (o talentos, no te quedes con uno si tienes más) increíble descubriste el año pasado que no sabías que tenías?

Describe alguna vez en que te haya avergonzado «presumir» tu talento increíble o alguna vez que no hayas expresado tus fortalezas o logros.

¿Qué aprendiste de esa experiencia?

¡Prueba esto!: Diario de logros

No siempre puedes ser la mejor, pero siempre puedes tratar de hacer lo mejor. Un *Diario de logros* es como un álbum fotográfico en el que registras todas las metas que has cumplido y todos los logros de los que estás orgullosa (sin importar qué tan grandes o pequeños sean). ¿Animaste a alguien con un buen chiste? ¿Estudiaste mucho para un examen y sacaste una buena calificación? ¿Superaste tu nerviosismo y te uniste a un club escolar o te inscribiste en un equipo deportivo? ¡Inclúyelo todo en tu *Diario de logros*! También puedes agregar tus escritos, fotos, dibujos y otras cosas. Invita a tus amigas a hacer uno también. ¡Reúnete con tus amigas para presumir un poco entre sí! ¡Júntense para compartir sus diarios, hablar de sus metas y de cómo les gustaría llenar el resto de las hojas en blanco!



Consejos de chicas increíbles

No te autolimites

Si tu sueño es unirse a la WNBA (Women's National Basketball Association), seguramente pasas mucho tiempo practicando basquetbol. Y si esperas convertirte en una fotógrafa profesional, vas a enfocar la lente de la cámara en tu meta. Pero Meggie, de 13 años, siente que las chicas deben soñar en grande y explorar una variedad de talentos. «Mis talentos son únicos para mí. Amo escribir ficción y sé que soy buena en eso. He ganado dos veces un concurso de escritura de mi biblioteca local», dice. Su amor por la escritura podría conducirla a tener una carrera como periodista o escritora, ipero también tiene otros talentos y sueños, como convertirse en bióloga, actuar en teatro e incluso resolver misterios! «Soy buena en historia y ciencia», dice. «Logré entrar al club de teatro de mi escuela. Me encanta actuar y ser divertida. También soy suspicaz, lo cual me hace buena espía. Amo la ciencia forense y ser espía, isépanlo! Disfruto usar la tecnología para encontrar pistas y resolver misterios. Resolver misterios es importante para el mundo porque el mundo tiene más preguntas que respuestas». Una de las mejores cosas de ser una chica es que no debes tenerlo todo planeado. Meggie la pasa muy bien mientras tanto, explorando muchos talentos y habilidades increíbles.

Tu lista de habilidades de liderazgo

¡Tus talentos, habilidades y cualidades increíbles son todos buenos ingredientes para el liderazgo! Ser una buena líder significa usar tu voz, decir lo que piensas, expresar tus sentimientos y ejercer tu derecho a hablar. Señala las habilidades que ya has utilizado, iy usa esta lista nuevamente para ir llenando el resto de ellas conforme las dominas!

- ⊙ He dirigido una actividad en grupo, en la escuela o algún club.
- ⊙ He trabajado en un grupo para tomar alguna decisión.
- ⊙ He explicado mis ideas a alguien.
- ⊙ He usado la biblioteca para investigación.

- ⊙ He utilizado la computadora para investigar o enviar un mensaje.
- ⊙ He entrevistado a alguien.
- ⊙ He hecho una presentación al grupo o a la clase.
- ⊙ He escuchado a la gente en grupos grandes y pequeños.
- ⊙ He aprendido nuevas palabras.
- ⊙ He escrito una carta para preguntar algo (por ejemplo: podrías escribir una carta invitando al líder de tu comunidad a una junta o solicitando información para un reporte en el que estás trabajando).
- ⊙ He llamado a los líderes de mi comunidad local para que apoyen una causa o programa que me concierne.
- ⊙ Me he presentado con alguien de un vecindario, ciudad o país distinto.
- ⊙ He cambiado de planes por ayudar a alguien en problemas.
- ⊙ He ayudado a alguien más a cumplir sus metas.
- ⊙ He hecho algo que me daba miedo hacer pero que era importante para mí.
- ⊙ He tomado una decisión dentro de mi grupo de amigas.
- ⊙ He hablado con otros en mi comunidad sobre mis preocupaciones.
- ⊙ He encontrado otra gente con quien trabajar y hacer un cambio.
- ⊙ He creado un juego o actividad para un grupo.
- ⊙ He inventado una historia o canción para compartirla con un grupo.
- ⊙ He llevado un diario.
- ⊙ He escrito una canción, un poema o una historia; he pintado un cuadro o inventado algo para chicas y mujeres, y lo he relacionado con un asunto que me preocupa de mi vida. He pensado en las cosas que me cuesta trabajo hacer y las cosas que me son fáciles.



Mensajería instantánea

Para: Tus amigas

De: ChicaIncreíble101

Asunto: ¡Eres increíble!

¡Quiero que sepas que pienso que eres increíble! Aquí hay tres de tus increíbles cualidades:

¡Enviar!

Para: Un adulto en quien confíes

De: ChicaIncreíble101

Asunto: Momento brillante

Quizá no siempre sea la mejor, pero trato de hacer lo mejor que puedo. Un momento increíble en que me sentí muy orgullosa de mí misma fue:

¡Enviar!

Para: Un adulto en quien confíes

De: ChicaIncreíble101

Asunto: El camino al éxito

¿Cuál dirías que ha sido tu éxito más grande? ¿Qué riesgos tomaste al alcanzarlo? ¿Cuál es tu definición de éxito?

¡Enviar!

Secretos de mujeres geniales:

¡Ten valor para creer en tu genialidad!

Bonnie St. John es una mujer de negocios muy exitosa, becada por Rhodes (una de las más prestigiosas becas en el mundo), autora, campeona de esquí olímpico, y una antigua colaboradora de Girls Inc.! Bonnie ha enfrentado muchos retos al crecer. Y, por un tiempo, ella pensó que sus retos eran limitaciones. «Tuve que usar frenos y zapatos ortopédicos hasta los 5 años, cuando me amputaron el pie derecho», comparte. «De chica, tuve que ser la “niña inválida”. Incluso tenía que usar ese camión especial para ir a la escuela. Nunca me imaginé que terminaría participando en un equipo deportivo».

Pero todo cambió cuando una amiga invitó a Bonnie a esquiar por una semana. «Acepté la invitación, pero eso quiso decir que tuve que buscar el equipo especial que necesitaba. Terminé encontrando todo un grupo de gente con mi misma condición que esquiaba», cuenta. «Pensé ¡esto es genial! ¡Puedo competir! Me abrió por completo la puerta a otro mundo. Nunca había visto el deporte competitivo como una opción para mí». ¡Bonnie aprovechó totalmente esa oportunidad hasta llegar a un nivel de competencia, y prosiguió hasta ganar una medalla de plata en los Paralímpicos!

Bonnie ha aprendido que la vida está llena de puertas cerradas. Desafortunadamente, si crees que no puedes abrirlas porque no eres perfecta, te perderás de oportunidades valiosas para descubrir y desarrollar tus talentos. «Requiere cierto valor perseguir tus deseos. Ciertamente, siendo una chica afroamericana con una sola pierna, de una familia de clase media que va a una escuela privada, no todo el mundo estaba convencido de que yo fuera tan increíble. Pero yo creía que lo era, a pesar de mis diferencias e “imperfecciones”. Cada chica tiene que encontrar la fuerza para aprovechar todo lo que tiene y hacerlo increíble».

La familia

Las encuestas dicen

- ★ «Pienso que las chicas no tendríamos tantos problemas si los padres se tomaran en serio sus roles y fueran firmes como deben ser en lugar de actuar como “nuestros amigos”» –Chica de cuarto grado.
 - ★ «Hay muchas presiones y estereotipos que hay que enfrentar para ser quienes queremos ser y al mismo tiempo ser quienes ellos quieren que seamos» –Chica de sexto grado.
 - ★ «Es muy difícil porque te presionan para que seas perfecta. Los medios nos presionan para ser delgadas; los padres para tener buenas calificaciones. También tenemos que ser lindas... A veces no lo soporto. Solo queremos que nos acepten» –Chica de octavo grado.
- 🌸 El 87% de las chicas dicen que se llevan bien con sus padres.
 - 🌸 El 50% de las chicas dicen que todos esperan que pasen mucho tiempo haciendo quehaceres del hogar y cuidando de sus hermanos y hermanas.
 - 🌸 El 30% de las chicas se preocupan por llevarse bien con sus padres.

Tu familia te puede hacer sentir segura, amada y comprendida. Tus padres te conocieron antes que cualquiera. Después de todo, han presenciado prácticamente cada momento de tu vida. Desde grabar tus primeros pasos hasta quizá tus actos más vergonzosos que deseas que no hubieran inmortalizado para toda la eternidad. Pero conforme vas creciendo y comienzas a dar más pasos por tu propia cuenta, también podrías sentirte cada vez más incomprendida.

Crecer significa convertirte en la persona que *quieres* ser. Cuando tú y tu mamá

o tu papá no están de acuerdo sobre qué es lo que debes hacer o cómo debes actuar, sabes lo desagradable que puede ponerse la situación. Tus padres dicen que quieren lo mejor para ti. Y cuando dicen que quieren lo mejor para ti, no están mintiendo. Esto es lo que pasa en realidad: lo que *ellos* quieren y lo que *tú* quieres no siempre será lo mismo. Tú quieres salir con tus amigas, y ellos quieren que te quedes cuidando a tus hermanos. Tú tienes tu propia interpretación de cómo ser una chica increíble, y ellos tienen la suya.

Es importante recordar que los desacuerdos son parte de la vida, y no deberías tratar de conformarte con lo que te dicen solo por evitarlos. Todos los padres discuten a veces con sus hijas por algo. Esa es una verdad absoluta que debes tener en mente, ¡así que acéptala y haz algo con ella, chica increíble! Siempre tienes derecho a defender tus propios sentimientos y opiniones. Si pasas toda tu vida intentando evitar el conflicto y siendo «buena» y «linda» nunca podrás expresarte, y menos ser escuchada. Por otra parte, si lo dices demasiado fuerte (gritando, por ejemplo), tus padres seguramente escucharán, pero quizá reaccionarán con enojo o frustración en lugar de *entender* lo que quieres decirles. Cuando aceptas que los desacuerdos familiares son inevitables y te empiezas a enfocar en cómo lidiar con ellos de forma increíble, ¡ya no será necesario que azotes la puerta de tu cuarto ni que hagas la ley del hielo!

¡Prueba esto!: Domina los dilemas

Busca el momento adecuado para que tu mamá o tu papá hagan esta actividad contigo. ¿Pueden trabajar juntos para aplicar la estrategia de resolución de problemas a estos tres dilemas?

Estrategia para resolver problemas

Identifica el problema

Escucha lo que la otra persona está diciendo y qué es lo que él o ella quiere. Di lo que quieres decir

con enunciados que empiecen con «yo». Los enunciados que empiezan con el pronombre «yo» son una forma de expresarte sin tener que insultar o cuestionar a la otra persona. En lugar de decir «tú nunca me dejas ir a ningún lado», di «yo quiero poder salir con mis amigas a ciertos lugares».

Di cómo te sientes

Tomen turnos para describir cómo te hace sentir este dilema. Exprésate con enunciados que empiecen con «yo».

Identifiquen posibles soluciones

Cada uno haga una lista de todas las posibles soluciones que se les ocurran. Escríbanlas.

Eliminen las soluciones que no les funcionan

Ahora comparen sus listas. Vean qué soluciones se les ocurrieron y eliminen las soluciones que simplemente no pueden tolerar.

Escojan una de las soluciones restantes

¿Qué quedó de su lista? Hablen sobre las soluciones restantes y acuerden una que funcione para ambos. Podrá no ser la primera elección de alguno, pero lo importante es que sea aceptable para los dos.

Dilema #1: La hora de llegada

Hija: Tu padre tiene una hora de llegada específica para ti. Debes estar en casa a las 8 p.m. entre semana y a las 9 p.m. los fines de semana. Sientes que esto es muy injusto. Tienes dos amigas en tu vecindario y les gusta ver televisión juntas, pero los mejores programas no comienzan hasta las 8 p.m.! Te gustaría poder quedarte un poco más.

Padre/Madre: Tienes una hora de llegada para tu hija: 8 p.m. los días entre semana y 9 p.m. los fines de semana. Ella piensa que no estás siendo realista porque siempre tiene que ser la primera en irse en todas las reuniones de sus amigas. A ti te preocupa que no tenga tiempo de hacer su tarea, así como no poder enterarte de qué está viendo en la televisión con sus amigas.

¿Cómo lo resuelven?

Dilema #2: Las amistades que escoges

Hija: Has comenzado a juntarte con algunos chicos que son mayores que tú. Te dijeron que eres madura para tu edad. Tus nuevos amigos son geniales, aunque uno de ellos suele fumar. Ahora te parecen inmaduros tus otros amigos. Tus padres no están de acuerdo.

Padre/Madre: Tu hija ha comenzado a juntarse con un grupo de adolescentes, y has visto fumar al menos a uno. No estás de acuerdo con que pase tanto tiempo con chicos y chicas mayores, a pesar de que sus nuevos amigos parecen agradables.

¿Cómo lo resuelven?

Dilema #3: Una fiesta

Hija: Te invitaron a la fiesta de tu amiga este sábado. Sabes que habrá chicos y chicas y que el chico que te gusta irá seguramente. Fuiste honesta con tus padres y pensaste que te dejarían ir. Pero tus padres no creen que debas ir, especialmente porque les dijiste que el hermano de tu amiga (de 18 años) estará a cargo mientras sus padres no están.

Padre/Madre: Tu hija quiere ir a la fiesta, pero te dijo que asistirían chicos y chicas. También sabes que el anfitrión de la noche será un chico de 18 años. Tú crees que tu hija no tiene nada que hacer en una fiesta en la que no estarán los padres de la familia. Tu hija está muy molesta por esto.

¿Cómo lo resuelven?

¡Escríbelo en un cuaderno!



¿Alguna de las actividades sobre dilemas te recordó algún dilema que tú y tus padres hayan tenido en la vida real?

Si pudieras retroceder el tiempo, ¿cómo hubieras resuelto ese dilema?

¿Qué opinas de la estrategia de resolución de problemas?

¿Puedes pensar en alguna vez que te haya servido en tu vida?



Consejos de chicas increíbles

Compartir cuarto es hacer un vínculo

Tamara, de 14 años, adora a su hermana Lindsay de 16. Sin duda, es un reto compartir tu espacio con alguien más, pero Tamara dice que hacerlo con su hermana les ayudó a comprenderse y respetarse mejor. «Antes de tener nuestros propios cuartos hace dos o tres años, compartíamos uno», dice. «Eso nos acercó como hermanas y si alguna vez necesita algo siempre estaré ahí para ella, y yo sé que ella siempre me ayudará». Una de las cosas que Tamara aprecia de su relación con su hermana es que, a pesar de que no siempre ven las cosas de la misma forma, pueden superar sus diferencias porque comparten un vínculo especial. «Ella siempre me hace reír de cualquier cosa solo para hacerme sonreír», dice. «A veces nos peleamos, pero cinco minutos después ya nos estamos hablando de nuevo».

Habla sobre las críticas corporales, no las aceptes

Como parte de una actividad grupal, a Madrienne, de 18 años, se le retó a escribir una carta a una

parte de su cuerpo. «Le escribí una carta a mis pies. Aprecio lo útiles que son. Me llevan a cualquier sitio y amo cómo se siente caminar sobre el pasto con ellos», dice. Al escribir esta carta, Madrienne se dio cuenta de lo difícil que era pensar qué le gustaba de su cuerpo. Era mucho más fácil pensar en lo negativo. «Mi madre realmente se preocupó mucho por mi peso en la preparatoria, y siempre comentaba sobre cómo me veía», recuerda. «Intenté ignorarla, pero no debí guardármelo todo porque ahora lo tengo acumulado. Ahora entiendo mucho mejor cómo me hubiera sentido si le hubiera dicho por qué me molestaban esos comentarios, y si en lugar de hacerlos, que me preguntara sobre cómo me iba en la escuela o con mis amistades. No que comentara solamente mi apariencia».

Tener conversaciones saludables acerca de tu imagen corporal con tus familiares es una buena manera de nutrir tu autoestima. Hablar mal del cuerpo es algo tan normalizado en nuestra cultura que a veces las personas que más amas (madres, hermanas e incluso hermanos y padres) se dejan llevar por la corriente. Pero las chicas increíbles escogen el camino más positivo. Aquí hay algunas «laves mágicas» para abrir conversaciones positivas:

- ★ ¿Qué es lo que más amas de tu cuerpo?
- ★ ¿Cuándo fue la última vez que tu cuerpo te ayudó a lograr algo de lo que estuvieras orgullosa (correr una carrera, escalar una montaña, etcétera)?
- ★ ¿Cuál es tu definición de belleza?

¡Prueba esto!: ¿Qué tan bien conoces a tu familia?

Antes de que Will Smith fuera una estrella de cine multimillonaria, era un rapero conocido como The Fresh Prince. En 1989 ganó un Premio Grammy por una canción llamada *Los padres simplemente no entienden*. En el video verás ropa de los ochenta, pero encontrarás que la letra es de lo más actual. ¿Por qué? Porque la gente de cada generación ha tenido esos momentos en que deseó que sus padres tuvieran un poco más de idea de las cosas por las que pasan. Pregúntale a tus padres si se acuerdan de esa canción. Luego prueba esta actividad para ver si pueden comprender un poco más uno del otro.

¿Cómo piensas que uno de tus padres respondería a estas preguntas? ¡Haz lo

mejor posible!

¿Cómo respondería mi padre/madre?

- ★ ¿Cuál es tu género favorito de música?
- ★ ¿Cuál es tu programa de televisión favorito?
- ★ ¿Cuál es tu restaurante favorito?
- ★ ¿Qué edad tenías cuando comenzaste a tener citas?
- ★ ¿Dónde conociste a mi madre/padre?
- ★ ¿Qué es lo que menos te gusta de tu trabajo?
- ★ ¿Quién es tu amigo/a más cercano/a?
- ★ Extra: ¡Escribe tu propia pregunta y escribe la respuesta que piensas que daría uno de tus padres!

Dale esta lista de preguntas a uno de tus padres. Su desafío será responder las preguntas como *tú* las responderías.

¿Cómo respondería mi hija?

- ★ ¿Cuál es tu materia escolar preferida?
- ★ ¿Cuál es tu grupo musical favorito?
- ★ ¿Cuál es tu programa de televisión favorito?
- ★ ¿Cuál es tu color favorito?
- ★ ¿Quién es tu amiga más cercana?
- ★ ¿Qué harías con 1 000 pesos?

- ★ ¿Qué es lo que más te preocupa de crecer?
- ★ ¿Qué es lo que más te emociona de crecer?
- ★ Extra: ¡Escribe tu propia pregunta y da la respuesta que crees que tu hija daría!

Muy bien, ¡ahora comparen sus respuestas y averigüen cómo les fue! Con el ajetreado estilo de vida de hoy, puede ser difícil conocer a nuestras familias tan bien como a veces quisiéramos. No te sientas mal si no acertaste en todo o si alguno de tus padres contestó mal ciertas preguntas. La cuestión es aprender nuevas cosas sobre tu familia. Puedes intentar lo mismo con otros miembros de tu familia. ¿Crees saberlo todo acerca de tu hermana o tu abuela? ¿Cuánto saben ellos sobre ti?



¡Escríbelo en un cuaderno!

¿Qué es lo que más te sorprendió de esta actividad?

¿Cuáles fueron las cosas en las que parecieron conocerse más entre ustedes?

¿Por qué crees que fue así?

¿Cuáles fueron las cosas en las que parecieron conocerse menos entre ustedes?

¿Por qué crees que fue así?

Secretos de mujeres geniales: Las múltiples formas de ser familia

Michelle Taveras nació en la República Dominicana y se mudó a Nueva York cuando tenía 7 años. «Soy parte de dos diferentes culturas: la latina y la estadounidense», dice. «Mi familia es muy unida, ya que mantenemos nuestras tradiciones y valores dominicanos. Tengo dos hermanas increíbles que verdaderamente son mis mejores amigas y mi inspiración».

Michelle tuvo la oportunidad de experimentar otras perspectivas culturales cuando la escogieron para representar a la ciudad de Nueva York en la Cuarta Conferencia Mundial de Mujeres en Beijing, China. «Nuestra rama de Girls Inc. nos permitió competir nacionalmente por la oportunidad de tener esta aventura, y me tomó completamente por sorpresa que mi ensayo fuera uno de los dos seleccionados en todo Nueva York», recuerda.

En Beijing, Michelle conoció chicas de todo el mundo. También enfrentó su miedo a hablar en público cuando dio un discurso acerca de cómo los medios influyen a las chicas en los Estados Unidos. Michelle dice que estaba terriblemente nerviosa. Su «familia» de Girls Inc. la apoyó y le dio confianza en sí misma. Cuando estuvo frente al micrófono, se dio cuenta de que toda la audiencia también estaba apoyándola. «Pienso que crecemos en el momento en que salimos de nuestra zona de confort. Es normal sentirnos incómodas y

vulnerables. Solamente cuando somos lo suficientemente fuertes y valientes podemos abordar nuestros miedos directamente y pasar al siguiente nivel», dice. «No tienes que cambiar físicamente para adoptar la filosofía de Girls Inc. ¡Cada que tienes miedo de alzar la mano en clase pero decides hacerlo es una victoria!».

Después de su viaje a Beijing, Michelle ganó una beca de Girls Inc. Se graduó de la Universidad de Syracuse y ahora es directora ejecutiva para Jason Wu, uno de los diseñadores estrella del momento.

En una industria como la moda, hay mucho énfasis en la apariencia, y es importante tener una buena base de confianza interna. Michelle dice que no siempre se sintió bien con ella misma, pero el ser parte de Girls Inc. contribuyó a que tuviera buena autoestima. «Como yo venía del Bronx y de Spanish Harlem, mi idea de la belleza nunca fue ser tan flaca. Las curvas siempre eran alabadas, así que cuando era más chica, tenía el problema contrario. Siempre pensé que era demasiado delgada, e incluso me apodaban “piernas de pollo” en esa época», dice. «Mis inseguridades eran tan graves que nunca usé un traje de baño sin usar también una playera encima, y siempre usaba pantalones de mezclilla en el verano (¡y me daba tanto calor!). Mi participación en Girls Inc. me ayudó a encontrar un refugio seguro donde estaba bien ser tal como soy; con el paso del tiempo fue más sencillo tener más confianza (al principio dentro del grupo de Girls Inc. y finalmente también fuera de él), y dejar de basarme en lo que la gente pensara de mí o si entraba o no en un ideal de belleza».

¡Escríbelo en un cuaderno!



Cuando escuchas la palabra *familia*, ¿qué palabras, gente o lugares te vienen a la mente?

Dime...

Si pudieras decirle a tus padres y a otros adultos en tu vida algo que quisieras escuchar de ellos para inspirarte a ser una chica fuerte, inteligente y valiente, ¿qué sería? ¡Esto es lo que dijeron algunas chicas!

- ★ «A pesar de que a veces los hacemos enojar o hacemos algo mal, todavía queremos que nos digan que nos aman y nos aprecian. Nadie es perfecto». Emma, 13
- ★ «¡Respeten nuestras opiniones y ayúdenos, no nos controlen!». Tabitha, 12
- ★ «¡Dime lo importante que soy para ti!». Rose, 11
- ★ «Dígannos que podemos hacer cualquier cosa. En la escuela nuestros compañeros siempre nos dicen que no podemos o que no sabemos cómo hacer algo. El que una figura mayor nos diga que SÍ PODEMOS nos hará sentir que los otros no saben lo que dicen». Anne, 12
- ★ «Necesito saber lo que amas de mí. Mucha gente solo ve mis defectos o me molestan por ser diferente». Liz, 12
- ★ «¡Incítame a dar lo mejor de mí, incluso si algo me da miedo!». Jade, 10



Mensajería instantánea

Para: Tus padres u otros adultos de tu familia

De: ChicaIncréble101

Asunto: Fuerte, inteligente y valiente

Si pudiera escoger unas palabras que ustedes me dijeran para animarme a ser fuerte, inteligente y valiente, serían:

¡Enviar!

Momentos difíciLes

Las encuestas dicen

- ★ «Con tanta presión auestas, y con tantas expectativas encima, es difícil querer ser tú misma» –Chica de décimo grado.
- 🌸 El 73% de las chicas de preparatoria se preocupan por tener logros.
- 🌸 El 58% de las chicas de secundaria dicen que les preocupa que las molesten o que se burlen de ellas.
- 🌸 El 28% de las chicas se preocupan por que la gente piense que son geniales.

Lo arruinaste. No entraste al equipo que querías. Sacaste una mala calificación. Dijiste algo tonto e hiciste el ridículo enfrente de quien te gusta. O quizás heriste los sentimientos de tu amiga y creaste un horrendo drama que parece imposible de reparar. La mayoría de las chicas experimentan uno o más de estos malestares en la vida. Después de todo, los momentos difíciles son... pues, difíciles. Pero no te desanimes demasiado, ya que las decepciones de la vida no tienen por qué desviarte de tu camino.

Las chicas increíbles no son perfectas. ¡Vaya, *nadie* lo es! ¿Te parece obvio? Pues desafortunadamente, a pesar de que te lo has dicho a ti misma muchas veces en momentos difíciles, no siempre ayuda a disminuir el dolor de los errores. Algo que de hecho *sí ayuda* es saber que todas se identifican con esto. Las columnas sobre los «momentos más vergonzosos» en las revistas son tan

populares por esa razón, y no es porque las chicas obtengan un placer torcido por enterarse de la humillación de alguien más. No, el motivo por el que acudes a esas historias es porque cada chica ha tenido su propia cucharada de experiencias amargas en ese rubro. Es reconfortante saber que otros han vivido para contar su experiencia. Tú también vivirás lo mismo. Y si quieres vivir tu vida al máximo y ser lo mejor posible, tendrás que aceptar el hecho de que eres increíble sin importar si estás logrando lo máximo o no. Cada que «fracasas» en algo, también quiere decir que lo intentaste. Adelante: permítete unos minutos para autocondolerte un poco, pero no te quedes ahí demasiado tiempo. A veces, lo que tu mente construyó como el peor error *de tu vida* puede ser una gran oportunidad para dar un paso gigantesco hacia adelante!

Si pasas tu tiempo practicando tu acto de «mírame, soy la señorita perfecta», y frustrándote por no serlo en realidad, te perderás de muchas oportunidades para aprender, crecer y divertirte en tu vida real (y sí, imperfecta).

El dolor de la derrota y la emoción de jugar bien

«Cuando era portera en mi equipo de fútbol, tuve un partido muy malo y dejé entrar todos los goles». Ari, 10

«Estaba jugando en el campeonato de voleibol y estábamos ganando 14 a 13. Quise clavar la pelota para ganar el juego, y el equipo contrario me bloqueó el golpe». Sarah, 13

«En el primer juego de las finales de fútbol casi anoto, pero la pelota apenas rozó la esquina superior izquierda entre los dos postes. Me acuerdo muy bien de ese tiro». Marina, 11

Es horrible ser eliminada, pero ¿acaso apreciarías tanto ganar si no tuvieras idea de cómo se siente perder? Ser una buena jugadora en las competencias significa reconocer que perder no te hace una perdedora. Entre más aprendes de ti misma en los momentos difíciles, más posibilidades tendrás de ganar en la vida. Recuerda: ¡hay mucha diversión y amistad por disfrutar, aunque no seas la

número uno!



¡Escríbelo en un cuaderno!

¿Cuándo fue la última vez que tuviste que ser buena perdedora?

¿Cómo reaccionaste?

¿Qué aprendiste?

A veces las habilidades, los buenos momentos y las relaciones que «ganas» cuando formas parte de un equipo o participas en una competencia son mucho más valiosos que cualquier premio o campeonato. ¿Qué has ganado por ser parte de un equipo o una competencia?

¡Prueba esto!: Tu increíble luz interior

Tus logros no te definen y tampoco tus derrotas; son tus cualidades internas las que te hacen increíble. Muchas chicas dirán que sienten la presión de sus padres para que sean las más inteligentes, las más bonitas o las más talentosas. Ya es demasiado duro tener que vivir con dudas sobre ti misma, pero es aún peor cuando te preocupa decepcionar a tus padres. Así que la próxima

vez que tengas un momento difícil, levántate de nuevo e invita a tu madre, a tu padre o a otro adulto importante para ti a celebrar tu increíble luz interior.

Así es como funciona: planea ir a comprar una vela, escoge una que tenga un olor, color o diseño significativo para ti. Escoge los talentos interiores y los rasgos que quieres que tu vela represente, y habla con tu madre o con tu padre sobre por qué escogiste esas cualidades. Ahora pregúntale si se le ocurren algunas para añadir a tu lista.

Cuando estés teniendo uno de esos días no tan buenos, de los que parece que no te podrás recuperar, saca la vela y tómate unos minutos para encenderla junto con tu madre o tu padre. Mientras observan cómo se enciende la vela, imagina que también estás viendo encenderse tus cualidades interiores. La llama seguirá prendida incluso si perdiste ese juego, te metiste en problemas, discutiste con alguien o cometiste un error, ¿no es así? Tu luz increíble también seguirá brillando.

*Alerta de seguridad: tu luz increíble es poderosa, ¡así que por favor ten cuidado! Nunca dejes tu vela desatendida y mantenla lejos de objetos flamables.

Secretos de mujeres geniales: Escucha las enseñanzas de tus errores

Jessica Werner es una escritora y oradora a la que también se le conoce por ser «la reina de la autoestima». Ha viajado alrededor del mundo hablándole a las chicas sobre problemas de autoestima, pero muchos años atrás uno de sus más grandes errores le enseñó la importancia de escuchar.

Jessica era dueña de una compañía de teatro cuando ocurrieron los tiroteos de la Columbine High School en 1999. Como una respuesta artística a la tragedia, ella y sus actores hicieron una obra acerca de la vida de uno de los tiradores de la escuela para un público de estudiantes en Jefferson County, Colorado, donde ocurrieron los disparos. Y no salió nada bien.

«La gente comenzó a abuchear y a maldecir. Fue horrible, y yo estaba en

medio de todo eso», recuerda. «Estaba frente a ochocientos chicos enojadísimos. Me avergoncé tanto que me dolió el estómago». Así que, ¿cuál fue mi jugada frente a este desastre? Jessica hizo algo valiente y paró el acto a la mitad de la obra.

«Me senté al filo del escenario con un micrófono en mano y dije: “Está bien, apestamos. Pero ¿por qué? ¿Qué nos falta? ¿Cómo pudimos haberlo hecho mejor?”. Los chicos comenzaron a alzar las manos y a decir lo que pensaban, en lugar de que nosotros les habláramos sobre algo que nunca vivimos en realidad. Y este fue el momento en que me di cuenta de lo que significaría ser buena escuchando en mi trabajo», dice.

Jessica también descubrió que, si realmente quería crecer y aprender de escuchar a otros, tendría que encontrar una forma de apaciguar la voz que hace juicios en su cabeza. «Aunque no lo crean, una audiencia repleta de críticos nunca tendrá el poder de hacerme sentir tan mal como yo lo hago conmigo», dice. Hoy, Jessica mantiene al margen a su crítica interna viviendo una vida como accionista.

«Cuando me encontraba atorada en la trampa de la perfección, lo único que me sacaba era hacer algo: salir a caminar, llamar a mi mamá o hacer una lista de pendientes», dice. «¡Cada chica y mujer necesita convencerse de que queda mucho éxito por delante! Cuando confiemos en la generosidad del mundo, estaremos mejor preparados para él. Pero antes que nada debemos tenernos paciencia a nosotras mismas que a cualquier otra persona».

Pruebas, errores y lecciones de vida

¿Quieres saber cómo puedes pasar por un momento difícil sin tener una crisis

emocional? Esto es lo que nos dijeron algunas chicas modelo sobre lo que han ganado perdiendo, fallando y cayendo de narices.

«Cuando estaba en la preparatoria, intenté entrar al equipo de porristas. Durante mis pruebas, recuerdo haberme fijado en las caras de los jueces, y por su expresión me di cuenta de que no iba a lograrlo. Me decepcioné, pero en el fondo de mi alma supe que ser porrista no era para mí. Un par de años después me uní al equipo de simulación de juicios orales, ¡y fui fantástica! También fundé una revista literaria y fue muy divertido. Solo necesitaba encontrar actividades que tuvieran más que ver conmigo».

Ann Shoket, EDITORA EN JEFE DE LA REVISTA *SEVENTEEN*

«Mi mamá siempre me cuenta la historia de cómo comencé a caminar. Di unos cuantos pasos, me caí y ¡comencé a reírme mucho! Luego me levanté y lo hice de nuevo. Todo el día se trató de caermé y reírme una y otra vez. Cuando era bebé, me encantaban todas esas caídas, y esa es la actitud con la que vivo hoy en día. Hace algunos años, me inscribí a clases de *windsurf*. Mi instructor me enseñó a caermé de nuevas formas que nunca creí posibles. Así es como dejé de preocuparme por el miedo a caer, y aprendí a divertirme aprendiendo».

Karen Salmansohn, AUTORA Y ORIENTADORA MOTIVACIONAL

«Durante mucho tiempo sentí la presión de siempre hacer “lo correcto” y ser buen ejemplo para mi hermana menor. Pero la vida es caótica, y no existe una definición absoluta de “lo correcto”. Lo importante que hay que hacer en la vida es lo importante para *ti*. Para perseguir tus pasiones e intereses, necesitas hacer cosas distintas. Los errores son una parte normal del proceso. Ahora mi meta es cometer nuevos errores cada día. Así es como sé que estoy creciendo como persona».

Simran Sethi, ACTIVISTA ECOLÓGICA Y PERIODISTA

«Nunca he sido muy atlética, pero decidí unirme al equipo de esquí de fondo por diversión. Era tan lenta que siempre quedaba en último lugar en todas las carreras. Una vez superé el miedo a que todos se rieran de mí. ¡Me di cuenta de que la gente siempre le echa más porras al que va en último lugar! Mis compañeros de equipo me apoyaron mucho y para el final de la temporada había mejorado muchísimo. Hasta hubo un par de veces en que no llegué al último».

Kendall Ciesemier, FUNDADORA DE *KIDS CARING 4 KIDS*

«He llevado un diario por muchos años. Además de escribir mis logros y las cosas que me enorgullecen, también escribo todos mis miedos y los errores que he cometido. Me ayuda a expresar esos sentimientos, y cuando recuerdo el pasado, pienso: ¡No puedo creer que eso me preocupara! Honestamente, he aprendido mucho más cometiendo errores y pidiendo ayuda que lo que he aprendido de mis éxitos».

Jean Otte, FUNDADORA DE WOMEN UNLIMITED

«Aquí está el gran secreto sobre la perfección: la gente que intenta ser perfecta es aburrida. ¡Lo es! Las luchas de las personas son más interesantes. Piénsalo: no tendríamos grandes artistas o escritores o músicos si todos fueran perfectos; todos escriben acerca de sus retos. Haber sido despedida de mi primer empleo después de la universidad me llevó a tener la carrera que tengo ahora».

Hannah Seligson, EXPERTA EN CARRERAS PROFESIONALES

¡Prueba esto!: ¿Eres una tomadora de riesgos?

La Carta de Derechos de Girls Inc. declara que «las chicas tienen derecho a tomar riesgos, a luchar libremente por lo que quieren y a enorgullecerse por sus éxitos». A veces puede retribuir tomar riesgos. Hacerlo de forma saludable es la mejor manera de descubrir tu potencial. Haz este test y averigua si tomas riesgos de forma saludable.

1. Tú y Tamara son compañeras en la clase de Ciencias, y eso te ha permitido conocerla mucho mejor en las últimas semanas. A veces puede ser un poco hiperactiva, pero es linda y comparte muchos de tus gustos musicales. Estás pensando en invitarla a tu fiesta de cumpleaños, pero sabes que ella no les agrada mucho a tus mejores amigas. Definitivamente, no quieres nada de drama ni herir los sentimientos de nadie. ¿Qué haces?
 - a. Invitas a Tamara. Además, le dices a tus amigas que, a pesar de que a ellas no les agrada, a ti sí. Si son verdaderas amigas, respetarán tu decisión de incluirla.
 - b. La invitas, pero terminas preocupándote de si tus amigas pasarán mal el rato. Y luego te preocupas aún más de que molesten a Tamara en tu fiesta, lo cual arruinaría tu oportunidad de divertirte en tu cumpleaños por completo.
 - c. No la invitas y pasas las semanas previas a tu cumpleaños intentando no mencionar nada

relacionado con tu fiesta cada ocasión que la ves.

2. Tu profesora de inglés hace una pregunta sobre gramática. La pregunta se relaciona con la lección incluida en la tarea que dejaron para la noche anterior, por lo que estás bastante segura de saber la respuesta, pero no al 100% ¿Qué haces?
 - a. Alzas la mano. Intentas no gritar «¡yo, yo, yo sé!», pero te gustaría que te eligiera para responderla.
 - b. Dudas, volteas a ver qué están haciendo los otros chicos, luego subes la mano a medias. Quizá sea mejor que elija a quien sabe bien la respuesta.
 - c. Comienzas a tomar notas, a acomodar papeles o pretender que estás buscando algo en tu mochila. Eres experta en evitar la temida posibilidad de dar una respuesta incorrecta enfrente de la clase.

3. Todas tus amigas están superemocionadas con las audiciones para la obra escolar. A ti te interesa más el nuevo equipo de natación en tu deportivo. Te encanta nadar y nunca has tenido la oportunidad de estar en un equipo. Pero no hay forma de que puedas ensayar para la obra y practicar con el equipo de natación al mismo tiempo. Tienes que escoger algo, ¿qué haces?
 - a. Te unes al equipo de natación. Te apasiona nadar, así que, ¿por qué no hacerlo? Además, ¡tendrás la oportunidad de conocer nuevas amigas que compartan tu pasión!
 - b. Te unes al equipo de natación y también vas a la audición de la obra. A pesar de que sabes que finalmente dejarás el papel que te den, prefieres resolver eso en su momento. No quieres perderte de algo por lo que tus amigas están tan emocionadas.
 - c. Participas en las audiciones para la obra y te olvidas del equipo de natación. Prefieres hacer cualquier cosa con tus amigas que hacer algo sola en un lugar en que no conoces a nadie.

4. Jamie, una chica popular de la escuela, te invita a ser parte de una broma que han elaborado ella y sus amigas. Durante las últimas semanas han estado haciendo páginas de Facebook fingiendo ser varias de las chicas no tan populares de la clase. Jamie te da la contraseña y te invita a participar porque le gusta tu sentido del humor. Tú entras a la página y comienzas a subir mensajes ridículos de ellas. Pero cuando te enteras de que una de las chicas tuvo que ir con la psicóloga escolar porque últimamente ha estado llorando mucho, te sientes muy mal por lo que hiciste. Te meterás en graves problemas si tus padres se enteran de lo que has estado haciendo

en línea. ¿Qué haces?

- a. Le dices a tus padres. Se enojarán, pero la verdad es que la situación se ha salido de control. Ahora sabes que desde el principio fue un gran error involucrarte y necesitas encontrar la forma de resolverlo. Jamie también se pondrá furiosa, pero te convences de que es mejor asumir la responsabilidad y enfrentar las consecuencias que quedarte callada y seguirte sintiendo culpable.
 - b. Le dices a Jamie que ya no quieres seguir siendo parte de la broma. Ella y otras chicas continúan pero tú te sientes un poco mejor de ya no involucrarte con eso.
 - c. Te quedas callada. Dejas de entrar a la cuenta y esperas que nadie se entere de que tienes las contraseñas. Cuando Jamie y sus amigas hablan de la broma en la escuela, todavía te ríes junto con ellas.
5. La última vez que visitaste a tu prima te llevó de compras a su tienda favorita de segunda mano. Compraste una blusa atrevida con un patrón *retro*. No se parece a nada en tu guardarropa y ciertamente no se parece a nada de lo que podrías encontrar en un centro comercial, pero te encanta. ¿Dónde la usarías?
- a. ¡Dónde sea! ¿A quién le importa si no está de moda? Te encanta imponer tu propio estilo.
 - b. Guardas la blusa para ocasiones en que estés con tus amigas cercanas o con tu familia. Te encanta usarla, pero no está entre tus primeras opciones de ropa de fiesta.
 - c. No la usas para nada. Aunque te agrada, no estás convencida de que pudiera gustarle a alguien más. Y lo último que necesitas en estos momentos es que te digan que estás «fuera de moda».

Respuestas

Mayoría de A's

No eres de las que se preocupan interminablemente por cometer errores. A veces incluso disfrutas la emoción de no saber cómo van a salir las cosas. ¡Sigue enfrentando esos miedos! Asegúrate de ser fiel a ti misma y de pedir ayuda cuando lo necesites. Mientras los riesgos que tomes no te pongan a ti o a otros en peligro, tu actitud aventurera te llevará lejos en la vida.

Mayoría de B's

Eres precavida y cautelosa, pero tienes el valor para salirte de tu zona de confort. No eres inmune a las mariposas en el estómago, a los nervios o al miedo al fracaso. ¡Recuerda que no muchos lo son! Permítete tener todos esos sentimientos y aprende a superarlos para tomar ciertos riesgos. ¡Te seguirás haciendo más y más increíble, sin importar si ganas o pierdes!

Mayoría de C's

Si hay alguna posibilidad de fracaso, mejor te quedas dentro de una zona segura sin arriesgar ni un pelo. «Juega seguro» es tu lema de vida. Eres lo suficientemente astuta como para no sufrir ningún daño, pero hay muchos riesgos que no te harán mal incluso si te dan miedo. Si aprendes a separar los riesgos saludables de los peligrosos, ¡podrás protegerte a ti misma y comenzar a tomar retos que te pongan a prueba!



Mensajería instantánea

Para: Una amiga

De: ChicaIncréible101

Asunto: Tu momento más difícil

¿Cuál es el momento más difícil que has tenido en tu vida hasta ahora? ¡Dime qué aprendiste de él!

¡Enviar!

¡Escríbelo en un cuaderno!



¿Cuál piensas que es la diferencia entre un riesgo saludable y uno no tan saludable? Escribe algunos

ejemplos de ambos.

Riesgos saludables:

Riesgos no saludables:



Mensajería instantánea

Para: Un padre o adulto en quien confíes

De: ChicaIncreíble101

Asunto: Arriesgándome

Aquí hay una lista de algunos riesgos que pienso que son seguros y otros que no lo son. Desde tu experiencia, ¿qué otros riesgos peligrosos añadirías?

¡Enviar!

Las encuestas dicen

- ★ «Hay mucha presión por verte bien, actuar correctamente, hacer lo que te dicen y no causar problemas. Quédate callada y haz tus quehaceres del hogar todo el tiempo» –Chica de quinto grado.
- 🌸 El 64% de las chicas de secundaria dicen que les estresa no tener tiempo para hacer todo lo que otros quieren que hagan.
- 🌸 El 60% de las chicas de secundaria dicen que también tienen mucha tarea.
- 🌸 El 60% de las chicas de secundaria dicen que les estresa tener que hacer tantos exámenes en la escuela.
- 🌸 El 55% de las chicas de secundaria dicen que les estresa no poder hacer todo lo que los profesores quieren que hagan.
- 🌸 El 54% de las chicas de secundaria dicen que les estresa no poder hacer todo lo que sus padres quieren.
- 🌸 El 50% de las chicas dicen que es cierto que todos esperan que pasen mucho tiempo haciendo quehaceres del hogar y cuidando a sus hermanitos y hermanitas.
- 🌸 Al 44% de las chicas les estresa no poder hacer todo lo que sus amigas quieren que hagan.

¿Tienes la agenda llena desde el amanecer hasta tu hora de acostarte? Hoy en

día, las chicas tienen que hacer malabares con muchas cosas: la escuela, los clubs, los deportes, las clases, las amigas, la familia y otras actividades. ¡Así no sorprende que muchas digan que están estresadas o abrumadas! Hay un número limitado de horas en el día y, aunque desearías poder seguir y seguir sin cansarte, ¡recuerda que las chicas no funcionan con baterías! Eres humana y eso significa que no puedes dedicar todo tu tiempo a hacer de todo ni a ser todo lo que otros quisieran.

Parte importante de crecer es que aprendas a decidir cuáles son tus prioridades y metas personales (100% tuyas y de nadie más). ¿Alguna vez has gastado mucho tiempo y energía en algo solo porque es algo que «se supone» que debes hacer? O ¿alguna vez has trabajado muy duro por cumplir una meta que en realidad no era tuya, sino de alguien más? La única manera de soportar y liberarte de la presión de los medios o las expectativas de tus profesores, tus amigos o tu familia es entrar en contacto con lo que *te importa a ti*, y escuchar más atentamente a tu voz interna para que no se pierda entre las voces de los demás.

Piénsalo: si dejas que los mensajes de los medios dirijan tus actividades, te pasarás el tiempo aplicándote labial y crema para espinillas las 24 horas del día, además de que prácticamente vivirías peinándote frente al espejo. ¿Realmente necesitas tener los labios más brillosos en la historia de la humanidad femenina? Pues bien, adelante. Sin embargo, como sabemos que eres una chica increíble, estamos seguras de que hay por lo menos algunas otras cosas que quisieras lograr en tu vida, ¿no?

No solamente los medios tienen influencia en tus hábitos y el uso que le das a tu tiempo, también tus amigas y tu familia tienen un papel en ello. Si a tu mejor amiga le encanta hablar de todas las conversaciones que ha tenido con el chico que le gusta y tú preferirías hablar del juego de beisbol de ayer por la noche, no

significa que alguna de ustedes tenga que cambiar, sino que solamente tienen intereses y prioridades distintas. Y si el deseo de tus padres es que tengas tu habitación impecable y que cuides de tu hermano pequeño, cuando tú lo que quieres es subirte a tu cama deshecha y llena de cosas para leer tu nuevo libro en paz, definitivamente no eres la única chica con esta diferencia de opiniones. Aunque tu argumento, perfectamente racional, de que tu tiempo de lectura no puede sufrir interrupciones y de que es crucial para tu futura carrera como novelista infantil no convenga tanto a tus padres, eso no quiere decir que no tengas derecho a expresar tus propios sueños, sean cuales sean.

Establecer tus prioridades y metas puede ayudarte a organizar tu tiempo y a mantenerte enfocada y equilibrada para hacer las cosas que te importan. Te darás cuenta de que cuando creces algunas cosas cambian y otras permanecen. Algunas metas y prioridades avanzarán en tu lista y otras desaparecerán por completo. ¡Y sin duda habrá muchas nuevas que añadirás conforme descubres más sobre ti misma!

Cuando estás superocupada parece imposible meter en tu agenda todo lo que quieres lograr. Pero no importa qué tan acelerada sea la vida, cuidarte siempre debe ser la prioridad número uno. Eso no quiere decir que seas egoísta, simplemente quiere decir que estás haciendo todo por ser increíble! Porque si estás contenta y saludable, estarás mejor preparada para realizar todas las otras cosas en tu lista.

¡Prueba esto!: ¿Qué es lo más importante para ti?

Haz una lista de tus 10 metas más importantes, siendo el número 1 la de más alta prioridad. Puedes usar algunas sugerencias de la cajita de metas como punto de partida, y después añadir tus propias metas personales. Recuerda incluir algunas metas a corto plazo (es decir, lo que quisieras lograr ahora) y a largo plazo (lo que sueñas lograr en el futuro).

Mis 10 metas más importantes

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Cajita de metas

- ★ Sacar buenas calificaciones.
- ★ Ganar competencias o juegos.
- ★ Ser una buena amiga.
- ★ Ser cariñosa con tu familia (como hija, nieta, hermana, prima, etcétera).
- ★ Sentirme saludable, segura de mí misma y contenta.
- ★ Tener ropa y accesorios bonitos.
- ★ Vivir mi vida de acuerdo con mi creencia o religión.
- ★ Comenzar a salir con alguien.
- ★ Ir a la universidad.
- ★ Tener una carrera emocionante.
- ★ Hacer una diferencia en mi comunidad o en el mundo.

Ahora haz una lista de las 10 actividades en las que inviertes más tiempo (cuando no estás dormida o en la escuela), siendo el número 1 la que más tiempo te consume. Puedes usar las sugerencias de la cajita de actividades o agregar las tuyas.

Mis 10 actividades más importantes

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Cajita de actividades

- ★ Pasar tiempo con la familia.
- ★ Pasar el tiempo con tus amigas.
- ★ Estudiar o hacer la tarea.
- ★ Ser niñera.
- ★ Hacer quehaceres del hogar.
- ★ Hacer deporte.
- ★ Tomar clases (de música, karate, escritura, etcétera).
- ★ Activarte físicamente o hacer ejercicio.
- ★ Practicar mis creencias o religión.

- ★ Estar en línea o en internet.
- ★ Relajarme o divertirme.
- ★ Busca lucir bien.
- ★ Hacer voluntariado.

Ahora compara tus listas de metas y actividades. ¿Pasas más tiempo haciendo cosas que te ayudarán a cumplir tus metas? Por ejemplo, si pusiste «sentirme saludable, segura de mí misma y contenta» como prioridad en tu lista de metas (y, como ya dijimos, nosotros pensamos que eso es lo ideal!), pero «relajarme y divertirme» está en los últimos lugares de tu lista de actividades, piensa qué es lo que te detiene para lograr que tus metas y actividades estén más en sincronía. ¿Qué cambios necesitarías hacer en tu rutina diaria? ¿Quién podría apoyarte con eso?

También es importante balancear las cosas. No porque tengas una meta número 1 tienes que dedicarle cada hora de tu vida para lograrla. ¡Tus otras metas también merecen tiempo y atención! Y, hay que decirlo, algunas de las actividades de tu lista no estarían tan arriba, o ni siquiera pensarías en ellas, si no fuera por tus padres. Claro que debes respetar las opiniones de tu familia, pero no tienes que estar de acuerdo con ellos todo el tiempo. Si tu lista de actividades es el vivo reflejo de sus deseos, y no de los tuyos, habla con ellos e intenta llegar a ciertos acuerdos que te den más tiempo de seguir los sueños más importantes para ti.

¡Escríbelo en un cuaderno!



¿Qué tan bien piensas que tus metas personales combinan con las actividades a las que les dedicas más tiempo?

¿Qué cambios o ajustes te gustaría hacer en cómo inviertes tu tiempo?

¿Qué significa para ti la palabra *equilibrio* en cuanto a tus metas y prioridades? ¿Piensas que tienes una agenda equilibrada?



Mensajería instantánea

Para: Un padre o adulto en quien confíes

De: ChicaIncreíble101

Hice una lista de mis 10 metas y actividades más importantes. Me gustaría compartirlas contigo en alguna ocasión. ¡Quiero que me des tu consejo y retroalimentación!

¡Enviar!



Consejos de chicas increíbles

¡Esto es lo que otras chicas nos dijeron acerca de sus metas personales!

- ★ «Una meta que tengo es tratar de no hacerme enemigos. Planeo lograrlo siendo agradable con todos y no hablando a espaldas de nadie». Úrsula,

13

- ★ «Quiero empezar a participar en clase y ser más extrovertida en lugar de solamente quedarme ahí sentada». Amy, 11
- ★ «Quiero aprender español». Samantha, 9
- ★ «Quiero sacar muy buenas calificaciones y no dejar que los bravucones me molesten». Rachel, 10
- ★ «¡Mi meta es leer más!». Kimberly, 10
- ★ «Quiero tener un novio lindo, y sacar más dieces y nueves en la escuela». Ciara, 13
- ★ «Quiero hacer nuevos amigos y descubrir para qué soy buena». Zainab, 10

Secretos de mujeres geniales: Deja que te guíen tus pasiones y prioridades

Addie Swartz siempre consigue lo que quiere. A la edad de 12 años fundó la empresa de los Pays de Manzana de Addie para venderlos, ganar dinero y usarlo en su viaje escolar a España. La empresa continuó operando hasta que su padre la cerró por su poco éxito, ya que se cansó de ver la casa rebosante de harina. Pero a pesar de que su primer negocio fue menospreciado, su entusiasmo por desarrollar ideas a partir de sus pasiones le dio grandes ánimos. Addie terminó sus estudios de preparatoria, de universidad y de la escuela de negocios, y consiguió trabajo posteriormente en compañías como Disney o Reebok. También se convirtió en mamá, lo cual le dio la idea de empezar su propia compañía de mensajes positivos para chicas.

«Mi inspiración más grande fueron los centros comerciales», dice. «Me había ido de compras un viernes por la noche con mi hija mayor y sus amigas, cuando nos topamos de repente con una enorme foto de una mujer semidesnuda frente

a la entrada de la tienda Abercrombie & Fitch. Las chicas parecían avergonzadas. Una de las amigas de mi hija dijo, "¿por qué tienen que hacer eso?". Tomé ese momento como una "llamada de atención"».

Como mamá, la prioridad de Addie fue ayudar a su hija a mantener fuerte su autoestima en un mundo en que hay tanta presión por crecer rápido, ser bonita, perfecta y «sexy». Como mujer ejecutiva, se dio cuenta de que muchas otras chicas se beneficiarían de tener modelos alternativos a las sobrevaloradas y sobrepuestas figuras de Britney, Paris y Lindsay. Así que comenzó a trabajar en aras de esa meta.

Años más tarde, después de haberse tomado el tiempo de investigar su idea y de encontrar inversionistas para financiarla, Addie se convirtió en la fundadora y CEO de B*tween Productions, y en la creadora de la popular serie de libros Beacon Street Girls®, la cual es leída por miles de chicas en todo el mundo!

Las reglas de Addie para ser una chica que consigue lo que quiere

1. Tiene que gustarte

«No importa qué elijas, tiene que ser algo que te apasione hacer, algo que te inspire personalmente. Si no es así, será muy difícil superar los obstáculos que se te presenten en el camino. Tienes que creer en ello».

2. Hazlo de corazón

«Busca oportunidades cercanas a ti: donde estés, donde vivas, etcétera. Yo tengo dos hijas que fueron mi inspiración para crear Beacon Street Girls. Recuerda que muchas oportunidades están frente a tu nariz».

3. ¡Coméntalo con todos!

«Coméntaselo a tus padres, a tus profesores, a tus amigos y los amigos de tus amigos. Escucha con atención qué es lo que opinan. Casi todas las personas que conoces pueden ayudarte a mejorar tus ideas. Podrá parecerte incómodo, especialmente si eres tímida, pero cuando algo te apasiona (regla #1) todo fluye de forma muy natural. ¡Siempre pide retroalimentación! ¡Es importante mantenerte conectada con el mundo que te rodea!».

4. Nunca te rindas

«Cuando cometes un error o te enfrentas con el fracaso o el rechazo (y créeme que lo harás), levántate y sigue adelante. Mucha gente ha intentado desanimarme o decirme que mis metas son muy difíciles o muy riesgosas. Necesitas probarles a todos esos pesimistas que están mal. Yo siempre me decía, "¡ya verán!"».

5. Sé flexible

«Es bueno tener una visión clara de las cosas, pero tienes que estar dispuesta a ajustar tus metas conforme vas creciendo y aprendiendo. Si te aferras neciamente a una imagen única de lo que quieres, más bien terminarás limitando tus ideas de lo que quieres lograr».

6. Vive en el presente

«Es fácil quedarse atrapado en la lucha por el éxito o en el intento de lograr tus metas a largo plazo. Pero a veces tienes que hacer una pausa y vivir el presente. No importa para qué estés trabajando, muy probablemente tomará más de lo que esperas, ¡así que es importante tomarte el tiempo para disfrutar el camino!».

¡Prueba esto!: ¡Cree para lograrlo!

Lograr cualquier meta es un proceso. Un plan de acción puede ayudarte a comenzar, y también es una buena manera de medir todos los pasos increíbles que das. ¡Así que no tienes que esperar hasta que cruces la recta final para darte crédito por intentar llegar hasta ahí!

Así es como funciona:

1. Identifica una meta realista y alcanzable. No estamos diciendo que no puedas soñar en grande, pero si tu meta es ser la próxima American Idol y nunca has afinado una sola nota musical en tu vida, te estás predisponiendo para una desilusión innecesaria. Una meta más próxima sería hacer audiciones para el coro escolar o intentar cantar frente a una audiencia. De ahí ¡puedes saltar a las audiciones de American Idol si todavía te interesa! Piensa en los pasos que necesites para lograr esa meta, por ejemplo, «investigar dónde tomar lecciones de canto», «averiguar qué producciones musicales se harán en tu localidad», «hablar con otros chicos en la escuela a los que también les interesa cantar y actuar» y «agendar unas horas de práctica para desarrollar tu talento».
2. Una vez que has hecho una lista de los pasos necesarios, toma una hoja y crea un plan de

acción que organice esos pasos en intervalos de tiempo que puedas cumplir. Por ejemplo: «durante todas las semanas del mes, voy a...»; «después de dos meses, voy a...», y así sucesivamente.

3. Puedes decorar tu plan de acción de la forma que desees. Cuélgalo en la puerta de tu cuarto o en la pared de tu habitación si crees que así te inspirarás mejor. O, si lo prefieres, puedes hacer algo más sencillo y pegar tu plan en tu cuaderno, doblarlo y después guardarlo por un tiempo. ¡Depende de ti!
4. Cada vez que avances con tu plan, márcalo con una estrella (¡dibújala, pégala, ponle brillitos, etcétera!) y escribe las palabras más importantes de todas a un lado de cada logro: ¡soy increíble!
5. ¡Celebralo! Cuando completes todos los pasos y alcances tu meta, ¡felicítate por ello, chica increíble! Disfruta tu sentido de logro antes de que empieces a crear tu próximo plan. Piensa en cómo se sintió tomar cada paso y lo que aprendiste en cada fase.

*Oh, oh. A veces los planes de acción se estancan, y a veces ni siquiera se completan. Si haces un plan y estás teniendo problemas para cumplirlo, eso no significa que seas menos increíble. Las metas pueden cambiar, así que quizá aquel motivo importante que te impulsó al principio ya no lo es tanto. O quizá uno de los pasos que pensaste que podrías hacer durante una hora en la noche a la semana necesita reajustarse a media hora por la noche cada dos semanas. Está bien revisar tu plan, y también está bien cancelar tu proyecto por completo si sientes que no es el momento adecuado para ti. Siempre puedes crear un nuevo plan para alcanzar una nueva meta.

Las encuestas dicen

- ★ «Es muy duro. Tenemos que vivir de acuerdo con lo que los adultos esperan de nosotros, soportar la presión grupal y encima de eso intentar averiguar quiénes somos. Somos arrastradas hacia tres direcciones distintas, ial mismo tiempo! No sorprende que haya tanto suicidio y depresión entre los adolescentes. Es porque tratamos de vivir de acuerdo con las expectativas de tres presiones distintas». –Chica de noveno grado.
- 🌸 El 60% de las chicas reportan que frecuentemente se sienten estresadas.
- 🌸 El 33% de las chicas dicen que se sienten tristes o infelices con frecuencia.
- 🌸 El 25% de las chicas de secundaria dicen que les preocupa ser golpeadas o atacadas en la escuela.

El E-S-T-R-É-S. La mayoría de las chicas lo han experimentado, y más de la mitad de las chicas dicen que se sienten estresadas la mayor parte del tiempo. Pero el estrés no siempre es malo. Piensa en esos momentos en que sientes mariposas en el estómago antes de salir al escenario o de correr una carrera, o cuando estás a punto de entrar a un cuarto en donde no conoces a nadie. Podrás desear deshacerte de todas esas sensaciones cuando se apoderan de ti, pero sabes bien que cuando la adrenalina comienza a bombear, las cosas se tienen que poner en movimiento. Ese es el tipo de estrés que puede impulsarte hacia nuevas aventuras. ¡Y sí que mantiene la vida emocionante!

Y luego está este otro tipo de estrés, el estrés que sí es malo. Tu mente, tu cuerpo y tu espíritu cargan con todo su peso, y eso puede afectar bastante tu confianza. Las superchicas son expertas en este tipo de estrés porque su búsqueda por la perfección es una receta garantizada para la preocupación constante, la ansiedad y la tensión. Lo verdaderamente triste es que las chicas que intentan ser las mejores, las más bonitas o las que logran más son las que terminan tan abrumadas al punto de que se sienten estancadas o incluso llegan a sentir que están retrocediendo en sus metas.

Las superchicas están tan enfocadas en ser perfectas que, cuando no lo son, se estresan. Luego internalizan todos esos malos sentimientos por miedo a que alguien se dé cuenta de que están estresadas, porque externalizar su estrés sería lo mismo que mostrar que no son perfectas. Y pretender que las cosas están BIEN cuando están lejos de estarlo es, obviamente, muy estresante. Esto conduce a más inseguridades debido a que se dan cuenta de que no son perfectas. ¿Logras entender esto? Lo sabemos, es un poco cansado seguir el paso. Básicamente, las superchicas están atrapadas en un ciclo vicioso que les sigue acumulando cada vez más estrés en sus vidas.

A veces los atletas sufren de lo que los doctores llaman *fracturas por estrés*, pequeñas grietas en el hueso que ocurren cuando los músculos están tan cansados que ya no pueden amortiguar los impactos repetidos que ocurren al correr o al saltar. ¡Auch! Quizás el ciclo de la superchica no produzca grietas en tus huesos, pero todo el estrés acumulado te desgastará y lastimará tu autoestima si no encuentras maneras saludables de afrontarlo.

Así que, ¿qué harías si fueras otro caso más de superchica sufriendo estrés? ¡Comienza con estos tips antiestrés para convertirlo en una actitud de chica increíble!



Tips antiestrés para la chica increíble

¡Comunícab! Cuando te sientas estresada no te lo guardes. Rompe ese silencio de superchica. Habla con tus amigas o con adultos en quienes confíes. Contrario a lo que creerías, frases como «no soy perfecta», «me siento abrumada», «necesito ayuda», «estoy triste» o «estoy confundida» no son frases que te hacen débil. De hecho, entre más te atrevas a decirlas, más ganarás en fuerza y seguridad.

Expresa tu estrés. Escribe en tu diario, toca música, sal a caminar, golpea tu almohada, salta la cuerda, o haz lo que sea que te ayude a sacar tus frustraciones. Si dejas que tus emociones se acumulen dentro de ti, es más probable que te sientas abrumada, así que siempre programa tus actividades antiestrés en tu rutina diaria.

Atiende tu salud. Cuando tu cuerpo y tu mente están estresados y cansados, comenzarás a sentirte exhausta, irritable, malhumorada y te costará mucho trabajo concentrarte. El estrés te enferma, y enfermarte puede ser estresante. ¡Y ahí está de nuevo el ciclo vicioso de la superchica! Es importante que consideres tu salud como tu prioridad. Protégete contra el estrés con una mente y un cuerpo fuertes. Come saludablemente, permanece activa y duerme suficiente todas las noches.

¡Prueba esto!: Revirtiendo el estrés

El estrés que experimentan las chicas puede venir de las expectativas ajenas sobre la forma en la que deberían verse, actuar y qué es lo que deberían lograr. Cuando las superchicas no cumplen con estas expectativas, se estresan porque permiten que las presiones externas afecten lo que ellas creen de sí mismas. Las chicas increíbles también sufren decepciones e inseguridades. Pero la diferencia es que las chicas increíbles no dejan que las expectativas y críticas ajenas las dejen tan devastadas. Con la práctica adecuada, ¡aprenderás a desviar esa negatividad de tu persona y a revertirla antes de que se convierta en un estrés tan serio!

Ponle nombre a la presión externa de cada una de estas situaciones distintas. Revisa las estrategias para revertir el estrés o escribe tus propias ideas. Luego escribe tus propios enunciados diciéndote a ti misma por qué «soy increíble» para recordarte que lo que más importa es lo que *tú*

piensas de ti misma.

Situación #1: La revista

Tú y tus amigas están hojeando revistas para adolescentes, y cada modelo perfecta que miras te hace sentir más y más frustrada porque no le llegas ni a los talones. Tu cabello no es tan brillante, tu abdomen no es tan plano y no te vistes con tanto estilo. ¡Te estás estresando! En lugar de pensar «¡no soy tan bonita!» o «necesito empezar a hacer dieta, alisar mi cabello, aclarar mi piel, etcétera», respira hondo y revierte ese estrés.

No soy yo, es:

Estrategias para revertir el estrés, ¿cuáles usarías?

- ⊙ Escribe una carta al editor de la revista. Explica cómo te hacen sentir todas esas imágenes retocadas y poco realistas y pídele más imágenes que reflejen el tipo de belleza que ves en las chicas increíbles que conoces.
- ⊙ Pregúntale a tus amigas cómo es que todas esas imágenes perfectas las hacen sentir. Desahoguen esas presiones y comiencen una conversación acerca de lo que la belleza real significa para cada una de ustedes.
- ⊙ Cierren la revista y sugiere que tú y tus amigas hagan algo diferente. Escoge algo que las active físicamente, y piensen en cuánto aprecian su cuerpo por todo lo que puede hacer, y no por cómo se ve.

Sugiere tus propias estrategias

Soy increíble porque:

Situación #2: El examen

Toda tu clase se ha estado preparando para presentar un gran examen estandarizado a nivel estatal. Tienes que lograr cierto puntaje para poder graduarte, y tus profesores han pasado *mucho* tiempo repasando todos los temas que podrían venir en el examen. Es la noche anterior al examen, y te estás estresando mucho. En lugar de pensar, «¿qué sucederá si no logro pasar?» o «¡creo que no estudié lo suficiente!», respira hondo y irvierte ese estrés!

No soy yo, es:

Estrategias para revertir el estrés, ¿cuáles usarías?

- ⊙ Guarda tus libros y tus guías de estudio y aclara tu mente con una actividad relajante que disfrutes.
- ⊙ Prepara una cena saludable que te haga sentir con energía.
- ⊙ Comienza a planear una actividad divertida por «¡haber sobrevivido!» el examen con tus amigas cuando todo haya terminado.

Sugiere tus propias estrategias

Soy increíble porque:

Situación #3: La abusadora

Hay una chica en tu escuela que siempre te tiene en la mira. Te ha llamado perdedora, les ha dicho a todos los chicos que eres lesbiana y ahora tendrá una fiesta a la que ha invitado a todos en tu

salón de clase excepto a ti. Has tratado de razonar con ella, pero nada funciona. No entiendes por qué te odia tanto, y eso está empezando a estresarte. En lugar de pensar «¿qué es lo que tengo de malo?» o «¿qué puedo hacer para agradarle?», irespira hondo y revierte ese estrés!

No soy yo, es:

Estrategias para revertir el estrés, ¿cuáles usarías?

- ⊙ Habla con tus padres o con otro adulto en quien confíes sobre lo que está pasando y sobre cómo te sientes.
- ⊙ Averigua si en tu escuela hay políticas antiabuso o *antibullying*. Acude a un profesor o a un orientador *académico* para discutir con qué recursos cuentan para ayudarte. (Nuestra sección de recursos también incluye información útil).
- ⊙ Infórmate acerca del *bullying* y los motivos por los que los abusadores hacen lo que hacen.

Sugiere tus propias estrategias

Soy increíble porque:

Consejos de mujeres geniales: Sal a encontrar tu paz interior

Simran Sethi es una periodista galardonada y una de las expertas mundiales más reconocidas en el ámbito de cómo vivir ecológicamente y ser consciente del medioambiente. Simran sabe que respetar a la naturaleza no solo es bueno para el planeta, sino para tu espíritu. ¡Puede aliviar mucho el estrés!

«Llegué a los Estados Unidos cuando era bebé, así que me criaron con la idea de que el mundo era mucho más grande de lo que parecía, y que no se limitaba a donde yo estuviera», nos cuenta. «Fui muy afortunada porque mis padres me educaron muy bien en ciencias naturales. Cuando les pregunté por qué el cielo es azul, ellos me contestaron con hechos! Realmente me enseñaron a apreciar lo increíble que es nuestra tierra».

Los horarios de trabajo y de viaje de Simran pueden ser agotadores, pero ella dice que tiene una rutina antiestrés muy simple. «Busco la salud en el mundo externo», dice. «Todos vemos imágenes de chicas superdelgadas, pero esa no es salud verdadera. A veces la mejor manera de liberarte del estrés es pasar el tiempo afuera. Yo solía vivir en Harlem, desde donde escuchaba los camiones de diésel que pasaban frente a mi departamento. Pero hasta en la gran ciudad puedes encontrar naturaleza. Yo acostumbraba ir al parque o a pasear por el mercado agrícola».

Cuando quedas atrapada en tu estrés diario, Simran cree que puede ser muy tranquilizante detenerte un poco, mirar al mundo y verte a ti misma como una parte de un gran todo. «Yo llamo a esta idea mía "mi entorno, mi comunidad, mi yo"», nos explica. «Si te importa la naturaleza que te rodea, también te importa tu comunidad y cuidar de ti misma».



Consejos de chicas increíbles

Cuando tu nivel de estrés anda por los cielos, ¿qué haces? ¡Preguntamos a algunas chicas increíbles acerca de sus estrategias contra el estrés!

- ★ «Yo escribo una canción acerca del problema que estoy teniendo». Malika, 12
- ★ «Escribir, ieso es lo mejor del mundo!». Lisa, 12
- ★ «Yo trabajo en mi álbum de recortes y paso tiempo con mi perro». Gabrielle, 14
- ★ «A mí me gusta cantar, bailar y leer para calmarme». Lane, 11.
- ★ «Yo hago estiramientos o yoga». Meghan, 14.
- ★ «Yo tomo un baño largo». Carolina, 11.
- ★ «Tocar el piano es mi manera de relajarme». Penélope, 14.

¡Escríbelo en un cuaderno!



¿Cuándo fue la última vez que sentiste mucho estrés?

¿Qué es lo que hiciste con él?

Ahora intenta este ejercicio de escritura libre. Toma un reloj o un contador digital (con tu otra mano) y date 90 segundos para terminar todos los enunciados siguientes que puedas. No te preocupes si te saltas algunos, y no te preocupes por la ortografía, la gramática o por escoger las palabras adecuadas. Deja fluir tus pensamientos y llena las respuestas con todo lo que te venga a la mente. ¡En tus marcas, lista, escribe!

Yo soy

Yo le temo a

Yo espero

Yo amo

Yo uso ropa

Yo como

Yo intento

Yo duermo

Yo siento

Yo leo

Yo confío

Yo creo que

Yo sueño

Yo odio

Yo pertenezco a

Yo canto

Yo creo (de crear)

Yo necesito

Yo comparto

Yo apoyo

Mi cabello

Mi cuerpo

Mis amigas

Mi familia

Mi escuela

Mi cuarto

Mis pensamientos



Mensajería instantánea

Para: Tus mejores amigas

De: ChicaIncr ble101

 Cu l es tu mejor consejo contra el estr s? El m o es:

 Enviar!



Consejos de chicas increíbles

Estos años son duros, pero no durarán para siempre

La'Sandra, de 18 años, tiene solo una cosa que decir acerca de sus años de secundaria: «¡Fue algo tan duro! Es la época de la gran crisis de identidad, cuando solamente quieres ser aceptada». La'Sandra pasó por su propia experiencia al tratar de pertenecer a las chicas populares, y luego se dio cuenta de que lo mejor que podía hacer era rodearse de gente positiva que creyera en ella. «Pero cada chica tiene algo de esa confusión, pienso. Mirando hacia atrás, me diría a mí misma: "¡Tú puedes con esto! Las cosas mejorarán"».

Los peligros del estrés

Algunas chicas tienen que luchar con problemas serios y comportamientos dañinos en su vida. Problemas como estos no se van solos, y es muy importante que si tú o alguien que conoces sufre de esto, hables con un adulto de confianza para conseguir ayuda. Por supuesto que tus amigas están ahí para ti, pero algunos problemas son demasiado serios para ser resueltos solamente por chicas. Si una de tus amigas comienza a tener estas dificultades, lo mejor que puedes hacer por ella es acudir con una persona adulta. Y si necesitas apoyo para ti misma, está bien confiar en tus amigas, pero tienes que hablar con un adulto también.

Sabemos que no será fácil. Es posible que tengas miedo de meterte en problemas o darle problemas a alguien. Quizá pensarás que tu amiga te ha confiado su secreto y que no puedes traicionarla. Es normal sentir todas esas cosas. Pero al final de cuentas eres una parte importante de una comunidad de chicas increíbles y tienes la responsabilidad de cuidarte a ti misma y a las demás. Eso significa tener el valor de hablar cuando tú o alguien más está sufriendo. Hay personas a quienes le importas y creen en ti. Encontrarás al final del libro

una sección de recursos que incluye sitios web, libros y números telefónicos a los que puedes llamar y pedir consejos acerca de qué hacer en los siguientes casos. Recuerda que incluso cuando te sientas más sola que nunca, nunca lo estarás por completo.

Depresión

La depresión es algo mucho más que sentirse triste. Todos nos sentimos desanimados de vez en cuando, pero si esos sentimientos no se van y una chica experimenta esa tristeza más profunda e intensamente, es probable que se trate de depresión. La depresión es una enfermedad que afecta al cuerpo y la mente. Frecuentemente conduce a otros comportamientos dañinos como el uso del alcohol y las drogas, desórdenes alimenticios, autolesiones, violencia e incluso suicidio. A veces la depresión se activa por ciertos eventos en la vida de algunas chicas, pero no siempre. Aquí hay algunos signos y síntomas de la depresión:

- ★ Sentirse vacía por dentro.
- ★ Sentir que no hay nada que valga la pena en la vida.
- ★ Sentirse irritable o molesta todo el tiempo (como si la cosa más insignificante pudiera sacarte de quicio).
- ★ No disfrutar nada.
- ★ Perder el interés por salir con tus amigas; pasar más tiempo sola.
- ★ No poder concentrarte (tu mente está casi siempre por todos lados).
- ★ Dormir mucho o muy poco.
- ★ Llorar mucho, y a veces sin saber por qué.
- ★ Tener menos energía y sentirte cansada todo el tiempo.
- ★ No comer mucho o perder peso.
- ★ Comer mucho y subir de peso.
- ★ Sentirte culpable.

- ★ Tener cólicos estomacales, migrañas o dolor en el pecho.
- ★ Pensar mucho en la muerte o en el suicidio.

Si reconoces estos signos o síntomas en ti misma o en alguien que conozcas, por favor acude con un adulto. No te lo guardes. La depresión es tratable y nadie merece vivir atrapada en un lugar gris y desdichado.

Pensamientos suicidas

Tristemente, algunas chicas llegan al punto en que sienten que la vida no vale la pena. De acuerdo con los Centros de Control y Prevención de Enfermedades en los Estados Unidos, el suicidio es la tercera causa de muertes de jóvenes en ese país. Cuando una depresión profunda se asienta dentro de ti, es difícil creer que la vida puede mejorar. Pero no importa qué tan desesperanzada te sientas, el suicidio nunca es la respuesta. Si tú o alguien que conoces tiene pensamientos suicidas, no lo mantengas en secreto. Habla con un adulto que pueda ayudarte y, si te da demasiado miedo hacerlo, llama a alguna de las líneas telefónicas gratuitas enlistadas en la parte final del libro para hablar con alguien de forma anónima.

Desórdenes alimenticios

De acuerdo con la Asociación Nacional de Desórdenes Alimenticios de los Estados Unidos, un estimado de 10 millones de chicas y mujeres luchan contra desórdenes alimenticios como la anorexia y la bulimia. Millones de personas más tienen el llamado trastorno por atracón. Es importante saber que los trastornos alimenticios no se tratan solamente de la comida o el peso. La gente que lucha con los trastornos alimenticios podrá obsesionarse con algo externo como la talla, pero esos solo son síntomas superficiales del dolor que sienten por dentro. ¿Qué causa los trastornos alimenticios? Bueno, la mayoría de los expertos dicen

que ocurren debido a una combinación de factores que hay que tomar en cuenta. La investigación muestra que hay motivos biológicos por los que algunas personas desarrollan trastornos alimenticios. Es común que mucha gente en la familia tenga trastornos alimenticios a pesar de que no sea consciente de ello, porque los que lo padecen normalmente lo mantienen muy en secreto. Los trastornos alimenticios se vinculan con la baja autoestima, la depresión, la ansiedad y los mensajes de los medios de comunicación que ponen tanto énfasis en la importancia de estar delgado.

Si has visto historias sobre trastornos alimenticios en la televisión o en las revistas, lo más probable es que estén acompañados por imágenes de mujeres con anorexia o de apariencia muy escuálida. Algunas chicas y mujeres sí se matan de hambre hasta ese punto, pero esas imágenes en realidad no reflejan cómo es que se ven la mayoría de los trastornos alimenticios. La mayoría de las veces no podrías saber si esa persona tiene o no un trastorno alimenticio solo por ver la forma de su cuerpo (y sí, a los chicos y a los hombres también les pasa). De hecho, mucha gente con trastornos alimenticios tiene un peso normal o tiene sobrepeso. No tienes que estar severamente bajo de peso para poner tu salud seriamente en riesgo. Aquí hay algunos signos y síntomas de los principales trastornos alimenticios.

Anorexia

La anorexia es un trastorno alimenticio altamente riesgoso para la vida. La gente que sufre de anorexia se hace pasar mucha hambre.

Signos de riesgo de anorexia

- ★ Pérdida dramática o excesiva de peso.
- ★ Pensar todo el tiempo en el peso, la comida, las calorías, el gramaje y en

hacer dieta.

- ★ Sentirse «gorda» o hacer comentarios acerca de su sobrepeso a pesar de haber perdido peso.
- ★ Miedo a subir de peso o a estar «gorda».
- ★ Negar la sensación de hambre.
- ★ Inventar excusas para evitar los horarios de comida o las situaciones que involucren comida.
- ★ Sentir la necesidad de «quemar» calorías mediante una rutina de ejercicio muy estricta.
- ★ Dejar de estar con tus amigas o de ir a las actividades que solías disfrutar.

Consecuencias para la salud en la anorexia

- ★ Disminución de la densidad ósea (algunas chicas y mujeres con anorexia desarrollan osteoporosis a una edad temprana).
- ★ Retraso de la pubertad.
- ★ Pérdida de tu período si ya habías comenzado a menstruar.
- ★ Disminución de la masa muscular y debilidad.
- ★ Deshidratación severa, fallas en los riñones.
- ★ Desmayos, fatiga y debilidad generalizada.
- ★ Resequedad de piel y pérdida capilar.
- ★ Patología cardíaca.

Bulimia

La bulimia también puede amenazar tu vida. La gente con bulimia tiene atracones (come grandes cantidades de comida en un lapso corto, con una fuerte sensación de descontrol y de que no puede parar) y hace purgas (se obligan a vomitar después de comer, o hacen demasiado ejercicio u otras cosas

para deshacerse de las calorías, según creen). Ninguno de estos comportamientos te ayuda a perder peso, además de que cada uno puede causar daño serio a tu cuerpo o poner en peligro tu vida.

Signos de riesgo de la bulimia

- ★ Pensar constantemente en el peso, la comida, las calorías, el porcentaje de grasa y la dieta.
- ★ Hinchazón inusual de las mejillas o del área de la mandíbula (conocido como mejillas de ardilla).
- ★ Decoloración o manchado de los dientes.
- ★ Dejar de ver a tus amigas o dejar de hacer las actividades que solías disfrutar.
- ★ Sentirte fuera de control.
- ★ Sentirte malhumorada e irritable, con cambios de humor.

Consecuencias de la bulimia para la salud

- ★ Arritmia cardíaca y patologías cardiovasculares.
- ★ Inflamación y posible ruptura del esófago.
- ★ Decaimiento y manchado dental.
- ★ Movimientos intestinales irregulares y estreñimiento.

Trastorno por atracón o sobrealimentación excesiva

Las personas con trastorno por atracón ingieren una gran cantidad de comida en un solo episodio en el que sienten que no pueden parar. A diferencia de las bulímicas, las personas con trastorno por atracón no hacen purgas. Algunas personas con sobrepeso o que padecen obesidad también pueden tener

trastorno por atracón.

Signos de riesgo del trastorno por atracón

- ★ Sentir que no puedes controlar tus hábitos alimenticios.
- ★ Sentir vergüenza o repulsión por tus hábitos alimenticios.
- ★ Comer sin sentir hambre.
- ★ Comer en secreto.

Consecuencias del trastorno por atracón

- ★ Alta presión arterial.
- ★ Altos niveles de colesterol.
- ★ Enfermedades cardíacas.
- ★ Diabetes.
- ★ Enfermedades biliares.

Actualmente las chicas prácticamente están obligadas a preocuparse por su peso, así que es difícil reconocer cuándo es que esa preocupación se les ha salido de las manos. Para saberlo, puedes hacerte una pregunta muy simple: ¿tus preocupaciones sobre la comida y el peso han comenzado a hacerte difícil el disfrutar de tu vida y el sentirte bien contigo misma? ¿Ya están comenzando a afectar tu desempeño escolar y tus relaciones con tu familia y amigos? Si la respuesta es sí, entonces ya es un problema. Muchas chicas creen que perder peso las hará sentir más felices, o que comer demasiado es una forma de escapar de sus problemas.

Pero si no estás feliz contigo misma por dentro, tratar de cambiar cómo te ves por fuera o tratar de insensibilizarte con comida no son soluciones convenientes. Tú (o alguien que te importa) podrá no tener todos los síntomas de anorexia,

bulimia o trastorno por atracón, pero si identificas algunos de ellos, ya es tiempo de pedir ayuda.

Alcohol o abuso de sustancias

Las chicas que sienten estrés en su vida a veces recurren al alcohol, las drogas o a fumar cigarrillos como una forma de soportarlo o de pertenecer a un grupo. Si alguna vez has visto comerciales de cerveza en la televisión, siempre se ve como si todos estuvieran felices y divirtiéndose. Pero tomar, fumar o usar drogas no alivia el estrés o la ansiedad, y tampoco te ayuda a tener más confianza en ti misma. De hecho, el abuso de sustancias no hace más que crear más estrés, y puede producir tanto serios problemas de salud como muy malas decisiones. Puede haber mucha presión grupal por probar sustancias. La mayoría de los chicos que fuman o experimentan con drogas o alcohol dicen que lo hacen porque otros chicos lo están haciendo y porque quieren «estar en onda».

Alcohol

El alcohol es una sustancia depresora. Al principio, tomar te dará una descarga de confianza que te hará sentir más llena de vida, y como si fueras más extrovertida de lo que normalmente eres. Pero tomar deprime el cerebro, es decir, cambia la forma en la que piensas y hablas, además de afectar tu juicio. Las chicas que toman pueden terminar diciendo cosas que no quieren, meterse en peleas, ponerse en riesgo o hacer cosas que no quieren.

Tomar también afecta a tu cuerpo. A corto plazo, el consumo de alcohol puede darte mareos y temblores, dificultar tu habla o hacerte vomitar. La gente que toma demasiado puede levantarse y sentirse terrible al día siguiente (dolores de cabeza, malestar estomacal y una sensación de sentirse terriblemente en

general). A largo plazo, el fuerte consumo de alcohol puede dañar el hígado, el cerebro y conducir a otros problemas serios de salud que pueden ser mortales.

Drogas

La depresión, el estrés y otras inseguridades pueden hacer que las chicas prueben las drogas como una forma de soportarlas o de escapar de ellas. Pero, así como el alcohol, la sensación de «elevación» o «aceleración» que te producen la marihuana, la cocaína, las metanfetaminas, el éxtasis, el crack o la heroína no duran mucho, y los bajones se hacen cada vez más desagradables conforme el uso de drogas se hace más frecuente. Y recuerda, las drogas no tienen que ser ilegales para causar daños serios. Algunas chicas experimentan con píldoras para hacer dieta o polvos para bajar de peso, que pueden conseguirse sin receta médica, y otras chicas usan inhalantes como el pegamento o la pintura para drogarse. Ya sea que vengan de un comerciante de drogas o de una farmacia, estas sustancias son peligrosas para la mente y el cuerpo de una chica, y pueden provocar que tomes decisiones que atenten contra tu salud, que te causen desinterés por la vida o que hagan que pierdas de vista todos tus sueños.

Algunas chicas experimentan con drogas y alcohol, y no lo hacen de nuevo hasta que son mayores, o incluso dejan de hacerlo para toda la vida. Otras chicas se hacen adictas al consumo de alcohol o de drogas, y eso comienza a afectar sus vidas. El abuso de sustancias puede afectar tu desempeño escolar y tus relaciones con tu familia y tus amigos. También puede poner a las chicas en mayor riesgo de embarazo, de ataques sexuales, de enfermedades de transmisión sexual y de suicidio. Como los desórdenes alimenticios, el abuso de sustancias es una enfermedad. Si ya te estabas sintiendo deprimida o si hay alguna historia de alcoholismo en tu familia, experimentar con drogas o con alcohol puede ser un comportamiento especialmente peligroso para ti. Y si alguien que conoces ya tiene un problema de alcoholismo o de consumo de

drogas, entre más pronto pidas ayuda, mejores oportunidades tienes de regresar al camino de alcanzar tus metas increíbles.

Fumar

¿Alguna vez has escuchado decir que alguien fuma porque dice que le ayuda a relajarse? Pues la verdad es que la gente que fuma cigarrillos podrá sentir que fumar le calma los nervios, pero en realidad eso solo es efecto de su adicción. De hecho, no existe evidencia científica de que fumar alivie el estrés. A pesar de que la mayoría de los chicos que fuman dicen que lo hacen porque piensan que los hará estar más «en onda» o tener más amigos, pocos saben que eso también es un mito. De acuerdo con el Instituto Nacional del Abuso de Drogas de los Estados Unidos, a más de tres cuartas partes de las chicas de octavo grado *no les gustan* los que fuman. Y he aquí otro hecho que suelen confundir a las chicas: fumar no te ayuda a perder peso. Sustituir comida con cigarrillos es una muy mala idea. Así que, en realidad, no queda ninguna buena razón para fumar. Además del riesgo de cáncer, cardiopatías, enfisemas, osteoporosis e infertilidad a largo plazo, aquí hay otras razones por las que fumar no hará que ninguna chica se sienta mejor con ella misma o menos estresada:

- ★ Piel maltratada. Si fumas se constriñen tus vasos sanguíneos y evita que tu piel absorba oxígeno y nutrientes.
- ★ Mal aliento. Simple y sencillamente, fumar hace que te huela mal la boca. También puede mancharte los dientes.
- ★ Ropa y cabello apestoso. El hedor del humo puede impregnarse en tu cabello y en tu ropa. Qué asco.
- ★ Baja tu rendimiento y resistencia atlética. Incluso si los deportes no te interesan para nada, toda chica increíble debe mantenerse físicamente activa para estar sana. Fumar hará que tengas problemas para respirar,

bajará tus niveles de energía y se te dificultará más hacer ejercicio.

- ★ Te vaciará la cartera. ¡Fumar es muy caro! Y todo el dinero que gastes en cigarrillos se convertirá en humo, literalmente. Piénsalo: ¡si gastas casi 50 pesos a la semana en un paquete de cigarrillos, puede costarte 2 600 pesos al año!

Cortarse o autolesionarse

Cuando la vida se siente abrumadora o estresante, algunas chicas recurren a cortarse o a lastimarse. Puede comenzar como un impulso que parece imposible de resistir. Las chicas que se cortan están buscando una manera de aliviar los sentimientos que no pueden manejar: enojo, ansiedad o presión. Y es muy cierto que un corte no arregla el problema de raíz, sino que simplemente abre otra herida. Igual que las personas con otros tipos de adicciones, las personas que comienzan a cortarse sienten que no pueden parar. Casi siempre tienen cicatrices en sus cuerpos, pero su dolor más profundo todavía está muy dentro de ellas. La mayoría de ellas comienzan a presentar este comportamiento entre los 10 y 16 años, así que si tú o alguien que conoces se está cortando, debes decirle a alguien y conseguir ayuda. Existen doctores y orientadores especializados en ayudar a chicas con estos problemas.

Abusos y violencia

El abuso en el hogar de una chica o en sus relaciones puede provocar estrés, depresión y uno o más comportamientos dañinos que se han descrito en este capítulo. También puede hacer que una chica se haga violenta, se sume a una pandilla, se convierta en abusadora o sea arrestada. Se estima que entre el 40% y el 70% de las chicas en el sistema de justicia juvenil han sufrido abuso físico o sexual.

Cada chica tiene derecho a sentirse segura en el mundo. Pero, por desgracia,

muchas no se sienten así.

- ★ En casi la mitad de los hogares en los que ocurre violencia doméstica, hay al menos una niña o niño menor de 12 años afectado.
- ★ Las chicas que fueron víctimas de abuso sexual son proclives a experimentar abuso doméstico por alguien que conocen.
- ★ Una de cada cuatro chicas reporta querer dejar su hogar debido al abuso doméstico, sin importar si ellas fueron o no las víctimas directas del abuso.
- ★ Una de cada tres chicas de preparatoria reporta haber experimentado algún tipo de abuso (físico, sexual o psicológico) en sus relaciones amorosas.

Estas estadísticas podrán entristecerte, pero si has experimentado abuso, estos números también deberían comunicarte que no estás sola. Muchas chicas y mujeres increíbles saben cómo se siente. Muchas chicas también piensan que pudieron haber prevenido el abuso si hubieran actuado de otra forma, si se hubieran vestido diferente o si hubieran dicho algo de forma distinta. Eso no es cierto. El abuso nunca es tu culpa. Nadie, ni siquiera alguien de tu familia, tu novio o alguien más, tiene derecho a pegarte, a tocarte de una forma que tú no quieras o a decirte cosas que te hagan sentir que no vales nada. A veces las chicas intentan aguantarse sus sentimientos de vergüenza, de culpa o de enojo cuando están tratando de superar una situación de abuso. Pero cuando mantienes el abuso en secreto esos sentimientos siempre regresan de maneras muy dolorosas. El alzar la voz es una de las cosas más difíciles de hacer, ya que requiere mucho valor. Pero vale la pena, porque quedarse callada terminará haciéndote más daño.

¿Cómo puedo ayudar a mi amiga?

Si una de tus amigas está teniendo dificultades con un asunto serio, esto es lo que puedes hacer:

- ★ Las chicas increíbles se apoyan entre sí, así que abraza a tu amiga y dile lo mucho que te importa.
- ★ Sugierele a tu amiga que vayan juntas a hablar con un adulto si tiene miedo de hacerlo sola.
- ★ Si tu amiga no ha admitido que tiene un problema, pero has notado muchos signos de alarma, confróntala en algún momento en que puedan hablar en privado. Comunícale clara y firmemente que te tiene preocupada, y explícale por qué, sin juzgarla. Por ejemplo, si piensas que tu amiga se corta, dile: «He notado que tienes heridas y cicatrices en los brazos, y eso me preocupa. Quiero que sepas que estoy aquí para ti, y pienso que necesitas hablar con alguien sobre esto».
- ★ Si tu amiga te ruega que lo mantengas en secreto o niega que haya un problema, explícale que ella te importa demasiado como para guardarte esa información. Seguramente se enojará o molestará pero, a la larga, ten la confianza de que estás haciendo lo correcto al acudir a un adulto.
- ★ Conoce tus limitaciones. Puedes estar ahí para tu amiga y ayudarla a conseguir apoyo de un adulto de confianza, pero no puedes resolver el problema por ella. Las chicas que pasan por estas situaciones no mejoran de la noche a la mañana, así que es importante ser amable y paciente. Aprende todo lo que puedas acerca del problema de tu amiga para que estés mejor preparada para apoyarla.

¿Y si no funciona acudir con un adulto...?

Es necesario que hables con un adulto de confianza cuando el estrés comience a generar problemas serios o cuando el comportamiento se vuelva peligroso para alguien. Desafortunadamente, los adultos también pueden cometer errores y fallar al intentar ayudar a las chicas con grandes dificultades. Armarse de suficiente valor para hablar con un adulto es muy difícil, pero ¿qué sucede cuando el adulto no te cree? ¿O qué pasa si ella o él no le da tanta importancia, te ignora o te rechaza o ni siquiera escucha lo que tienes que decir? Si ya tienes la fuerza para confiarle algo a un adulto y terminas sintiéndote peor, *no te rindas*. Ve con otro adulto. Y, si no obtienes el apoyo esperado, ve con alguien más o utiliza los datos de contacto al final del libro para llamar a uno de esos números de emergencia. Si no das con nadie, intenta con otro. La cuestión es que no te des por vencida en el primer intento, porque siempre tienes una segunda, tercera o cuarta opción. No importa cuántos intentos tengas que hacer. ¡Tú eres una chica increíble que merece apoyo y ayuda de adultos a quienes les importes cuando lo necesitas!

Las encuestas dicen

- ★ «A veces puede ser duro. No sé qué es lo que se supone que tendría que estar haciendo con mi vida. No quiero crecer porque pienso que da mucho miedo ser adulto» –Chica de cuarto grado.
- ★ «Tengo solo 9 años, déjenme decidir qué es lo que quiero hacer cuando crezca» –Chica de tercer grado.
- ★ «No queremos nada más casarnos y tener un bebé y quedarnos ahí. Queremos vivir nuestras vidas como cualquier otra persona, sin que la gente quiera que seamos buenas cocinando o limpiando, ni siendo mamás o niñeras. Podríamos luchar, viajar, hacer mucho dinero y ser una parte importante del mundo si no estuviéramos tan atrapadas en la casa criando a los hijos y recibiendo órdenes todo el tiempo» –Chica de cuarto grado.
- ★ «Las chicas quieren que otros respeten sus ideas. Las chicas quieren que su futuro esté abierto a los sueños que puedan tener» –Chica de tercer grado.
- 🌸 El 71% de las chicas aspiran ir a la universidad de tiempo completo después de terminar la preparatoria.
- 🌸 El 38% de las chicas dicen que es cierto que la mayoría de la gente piensa que no saben cómo cuidar su propio dinero.
- 🌸 El 37% de las chicas aspiran a viajar a lugares exóticos después de terminar la preparatoria.

- 🌱 El 37% de las chicas dicen que les preocupa que la universidad sea demasiado cara para ellas.
- 🌱 El 35% de las chicas dicen que es verdad que la mayoría de la gente piensa que lo más importante es que ellas se casen y tengan hijos.

Al inicio de este libro dijimos que las chicas increíbles pueden hacer lo que sea, ¡y es verdad! Lo más emocionante acerca del futuro es que siempre está abierto. No hay ninguna regla que diga que tienes que lograrlo todo el día de hoy, el día de mañana o incluso dentro de veinte años. Quizá tengas algunos sueños que te gustaría ir cumpliendo de una vez, ¡pero detrás de cada uno de estos hay muchos otros escondidos que ni siquiera conoces!

El mundo está lleno de posibilidades para chicas increíbles. Hay tiempo para divertirse, explorar tus intereses, descubrir tus pasiones, aprender nuevas cosas, hacer nuevas amigas y *hacer* una diferencia. No necesitas un mapa detallado y preciso que te diga qué hacer o a dónde ir. Mientras puedas conocerte un poco más cada día, ¡seguramente vas en la dirección correcta!

¡Prueba esto!: Adivinando etiquetas

¿Qué es lo que ves cuando miras hacia el futuro? ¡Ponte creativa y deja que tu imaginación te haga viajar! Nombra cuatro lugares en los que te gustaría vivir algún día. ¡Piensa en grande! Escoge al menos una ciudad fuera del estado en donde vives y alguna ciudad fuera de tu país.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Ahora enlista cuatro tipos de residencias en las que te gustaría vivir. Sé tan descriptiva como puedas. Si te gusta el agua, es probable que disfrutes de una casa en la playa, una residencia frente al lago o incluso de una casa flotante. Si te gustan las ciudades, quizás un estudio o una residencia urbana vaya bien contigo. No te olvides de los detalles. ¿Cuántas habitaciones tiene cada uno de estos lugares? ¿Tienes un porche o un balcón? ¿Pondrías una pista de baile o una mesa de ping-pong en el sótano? ¡Diseña tus propias casas de ensueño!

1.
2.
3.
4.

¿Cuáles son las cuatro carreras que más te interesan? Sé específica. Si quieres ser científica, piensa en qué tipo de científica te gustaría ser. ¿Te gusta encontrar curas para enfermedades o estudiar un tipo específico de especie animal o averiguar qué es lo que sucede en el espacio exterior? ¡No te limites! Si estás segura de que quieres ser profesora de escuela primaria, escribe eso como una opción, pero además escoge otras carreras que podrían ser un poco más intrépidas o fuera de lo común. ¿Alguna vez has pensado cómo sería la vida de una corredora de carreras? ¡Da variedad a tu lista!

1.
2.
3.
4.

Describe cuatro organizaciones familiares diferentes que te llamen la atención. Recuerda, tener una familia no significa tener que casarse y tener hijos. Eres libre de añadir eso a tu lista si eso va de acuerdo con tus planes y tus sueños, pero la

familia puede ser todo lo que tú quieras que sea. Puede ser tu perro, tu gato, pueden ser tú y tus amigas, o puede ser una pareja con la que no tengas hijos. Piensa en qué tipos de familia podrían hacerte feliz.

1.
2.
3.
4.

Ahora es tiempo de hacer tu bola de cristal. Toma un pedazo grande de papel y dibuja el contorno de tu bola de cristal. Dentro de ella, puedes escribir todos los sueños de tus listas, o puedes hacer un *collage* utilizando revistas, periódicos o folletos. Por ejemplo, si enlistaste Hawái como uno de los lugares en los que te gustaría vivir, podrías recortar una imagen de una palmera y pegarla dentro de tu bola de cristal. Cuando hayas terminado, pon tu bola de cristal en un lugar seguro ¡Será divertido volver a verla algún día!



Consejos de chicas increíbles

¡Aquí hay algunas cosas que nos dijeron chicas reales acerca de sus sueños para el futuro!

- ★ «Quiero ser una artista famosa y tener un perrito pug llamado Taffy». Bo, 9
- ★ «Me veo en la universidad estudiando para ser bióloga marina». Rory, 10
- ★ «Me veo administrando mi propio zoológico». Lulu, 12
- ★ «Me veo viviendo en una casa bonita y con un excelente esposo. Y yo cantando en un escenario». Natalie, 10

- ★ «¡Quiero ser guitarrista!». Alannah, 12
- ★ «Mi sueño es ser activista chicana». Destiny, 11
- ★ «Quisiera trabajar en un despacho legal, o quizás en la política, o trabajar de medio tiempo en un negocio de comida y actuar al mismo tiempo. Para mí, el trabajo más genial sería ser parte de la Suprema Corte de Justicia». Ellen, 13
- ★ «Mi sueño es llegar a ser presidente». Misty, 11
- ★ «¡Yo navegaría en crucero por todo el mundo! Así podría visitar todo el mundo». Tiare, 14



Mensajería instantánea

Para: Mi mejor amiga

De: ChicaIncreíble101

¿Cuáles son tus sueños increíbles para el futuro? Aquí hay algunos de los míos:

¡Enviar!

Consejos de mujeres geniales:
 ¡Conócete a ti misma para conocer y crear tu futuro!

Durante mucho tiempo, Irene Young de 17 años se sintió como la «típica» chica china de su escuela. A veces los chicos le ponían sobrenombres como «Won Ton asiática picante» o, cuando iban a visitarla a su casa, se reían del acento de su mamá. «Está bien, sí tiene un acento chino muy marcado, ¡pero es mi mamá! Yo así la amo», dice Irene. «Cuando la gente hacía comentarios acerca de mi madre, me sentía muy incómoda e incluso avergonzada. Mucho después, me sentí terrible porque me di cuenta de que debí defenderla a ella y su cultura».

Irene luchó con sus problemas de autoestima durante la secundaria y la preparatoria. Pero luego entendió que se estaba sintiendo mal consigo misma porque estaba internalizando muchos comentarios negativos de otras personas. No eran bromas tontas nada más, ¡también eran estereotipos hirientes! Irene sabía que, aunque ella era la única chica asiática de su escuela, también podía haber otras chicas en otras escuelas que se identificaran con su experiencia, así que quiso acudir a ellas para poder hablar honestamente de todo por lo que estaba pasando. Irene se emocionó bastante cuando fue elegida como una de las cuatro chicas para participar en los Dove Reality Diaries, una serie en línea diseñada para mostrarles a las chicas una visión realista de la autoestima, que la invitaba a grabar videos acerca de su vida y subirlos en línea para que otras chicas alrededor del mundo pudieran verlos y discutirlos. Mientras filmaba cada uno de los episodios para los Dove Reality Diaries, se le pidió a Irene que pensara en cómo los estereotipos que había enfrentado a lo largo de su vida en realidad formaban parte de un problema mucho mayor, un problema que ella podía ayudar a resolver. «Me pidieron hacer un *collage*, y al principio no tenía idea de cómo hacerlo», recuerda. «Así que comencé a escribir palabras como *chino, asiático, cultura china, gente de China y prensa China* en los buscadores de internet. Todo lo que incluí en mi *collage* fue parte de los resultados que obtuve de esas búsquedas. Había imágenes que no eran insultantes ni estereotípicas,

pero la mayor parte de lo que encontré eran imágenes que habían sido creadas para burlarse de los chinos».

Irene quería abordar el problema de los estereotipos y de las etiquetas de manera que le ayudara a trabajar en sus propias inseguridades y sirviera para concientizar a sus compañeros. Ya que aspiraba ser una futura cineasta, decidió hacer un corto. «Me sentí muy empoderada al crear, pero sobre todo al terminar mi propio corto acerca de los estereotipos», dice. «No trata el tema de identidad racial en específico, pero sí aborda muchas otras etiquetas y estereotipos». Después de todo, las etiquetas no se limitan a ser raciales, sino que también son del tipo de *el nerd de la escuela, gordita, deportista, princesa, etcétera*. Realmente sentí que me sirvió para expresarme y para mostrar mi perspectiva en el corto, y eso es muy importante para mí».

Irene aprendió a convertir algo doloroso en una oportunidad para explorar sus propios sentimientos, educar a otros y poner de su parte para crear un futuro más brillante para otras chicas. «He abierto mis ojos y también los de mis compañeras acerca de los efectos y el impacto de los estereotipos», dice. «Muchos ya vieron el corto y el *collage* y creo que ahora hay un poco más de comprensión entre mi comunidad y yo. Ya no creo que se suponga que deba intentar cambiar quién soy para ser más "blanca". Siento que todos están conscientes de quién soy y ahora se dan cuenta de que deben respetar mis raíces. Por lo menos yo sé que definitivamente me respeto mucho más ahora que las conozco».

¡Escríbelo en un cuaderno!



Piensa en alguna vez que te hayas enojado, molestado o experimentado algo que te pareció injusto.

¿Cómo piensas que este problema podría afectar a otras chicas?

¿Cuáles son algunas maneras en las que podrías aprovechar tu experiencia para cambiar el mundo y decidir tu futuro?



Mensajería instantánea

Para: [Un adulto confiable](#)

De: [ChicaIncreíble101](#)

Cuando tenías mi edad, ¿cuáles eran tus sueños para el futuro? ¿Se hicieron realidad? ¿Cómo es que cambiaron?

[¡Enviar!](#)

El príncipe azul solo existe en los cuentos

Los libros, ropa, películas y muñecas de princesas están a la orden del día. Muchas niñas se divierten imaginándose tierras fantásticas y castillos resplandecientes, pero entre más creces empiezas a darte cuenta de que esperar a que un tipo venga en un caballo blanco y te lleve con él no es precisamente la mejor garantía para cumplir tus sueños. Es cierto que las chicas todavía desean tener romances cursis en sus vidas, pero la mayoría dice que además de tener relaciones cariñosas, quieren ser tratadas como iguales. También quieren buena educación y una carrera genial. Cada chica necesita prepararse para mantenerse a ella misma, sin importar a dónde vaya o

qué decisiones tome en el futuro. En Girls Inc. creemos que las chicas tienen el derecho a prepararse para tener trabajos significativos e independencia económica. Así que, aunque todavía no estés ganando un sueldo, ¡puedes aprender a administrar tu dinero de manera responsable y a invertir sabiamente!

¡Prueba esto!: Tu dinero, tu sentido financiero y tu presupuesto

¿Te dan una mesada? ¿Alguna vez has ganado dinero siendo niñera o trabajando para alguien de tu vecindario? Aquí hay cuatro conceptos importantes para que puedas planear tu futuro financiero: gastar, ahorrar, invertir y donar. Lee las descripciones a continuación, y marca aquellas que ya utilizas para administrar tu dinero.

Gastar: Es lo que haces cuando pagas por algo que necesitas o quieres inmediatamente, como ropa, música, comida o una película. Cuando crezcas, tendrás más responsabilidades y más gastos, como vivienda o renta, servicios (como agua y electricidad) o seguros.

Ahorrar: Es lo que haces cuando guardas dinero para poder pagar algo más caro, como la universidad, un carro, una computadora o alguna otra cosa que necesites o quieras para el futuro. Abrir una cuenta de ahorros en el banco es la manera más segura de ahorrar dinero para un gran gasto futuro.

Donar: Es lo que haces cuando quieres comprar comida para personas o animales necesitados, o para una organización política o social que defienda alguno de tus valores o creencias.

Invertir: Un ejemplo de una inversión financiera es comprar acciones en la bolsa de valores. La mayoría de las compañías que hacen la ropa que usas, la comida que comes o los artículos que empleas a diario venden la propiedad parcial de sus compañías en forma de acciones. Cuando compras las acciones de una compañía, te conviertes en accionista. Eso quiere decir que, si le va bien a la compañía, tú también obtendrás ganancias. Si la compañía no tiene éxito, perderás dinero porque parte de las acciones de la bolsa te pertenecen. Mucha gente prefiere invertir en fondos mutuos que posean acciones en varias compañías. Esta es una forma de distribuir el riesgo de la pérdida.

Presupuesto

Probablemente no tengas problemas con gastar dinero pero, a menos que planees por adelantado

y utilices tu dinero y tu sentido común, no podrás gastarlo sabiamente, o quizá olvides ahorrar, donar e invertir un poco de tu dinero. Por eso ayuda tener un presupuesto.

¡Es el día de tu cumpleaños! Y acabas de abrir el sobre de regalo de tu abuela. Encuentras 400 pesos adentro. ¿Qué harás con ese dinero? Piensa en las cosas que quisieras comprar ahora, las cosas que quisieras comprar después y algunas causas a las que te gustaría contribuir. ¿Cuánto costarán cada una de estas cosas? Recuerda, siempre es inteligente ahorrar un extra para necesidades y carencias que puedan presentarse, así como para cosas que ya tenías planeado comprar.

Escribe la cantidad de dinero que gastarás y en qué lo harás. Necesitas poner algo de dinero en cada categoría, de manera que tu presupuesto total debe sumar 400 pesos.

* A pesar de que la mayoría de las chicas no invierten su dinero, vamos a dejar fuera esa categoría de gastos. Pero sigue siendo buena idea aprender sobre inversiones para que puedas hacerlo cuando seas mayor. Revisa la sección de «Recursos» para mayor información acerca de la Bolsa de Valores.

Gastar

Cantidad de dinero:

Lo que compraré:

Ahorrar

Cantidad de dinero:

Para lo que estoy ahorrando:

Donar

Cantidad de dinero:

La causa a la que donaré:

Total: 400 pesos.

¡Escríbelo en un cuaderno!



¿Cómo decidiste dividir tus 400 pesos?

¿Fue fácil o difícil? ¿Por qué?

¿Cómo es que esta actividad te ayudó a decidir cómo administrar tu presupuesto en el futuro?

Este presupuesto requería que donaras una cantidad de dinero a una causa importante para ti.

¿Alguna vez has donado dinero a una organización?

¿Alguna vez has hecho trabajo voluntario?

Describe cómo se sintió contribuir a una causa importante para ti.



Mensajería instantánea

Para: Alguno de tus padres o un adulto confiable

De: ChicaIncreíble101

Me gustaría saber más acerca de gastar, ahorrar, invertir y donar. ¿Tu familia tiene un presupuesto?

¿Cómo tomas decisiones acerca de tus gastos, ahorros, inversiones y donaciones?

¡Enviar!



Consejos de chicas increíbles

¡Usa tu voz para cambiar el mundo para las chicas!

Las chicas increíbles son ciudadanas del mundo. Ellas alzan la voz por todas, defienden y se ponen del lado de todas las chicas del mundo.

Semana por los derechos de las chicas

Cada primavera, un grupo de Girls Inc. viene de muchas partes de los Estados Unidos a reunirse en Washington D.C. para la Semana por los Derechos de las Chicas en Girls Inc. Pasan la semana discutiendo asuntos relevantes para las chicas de sus comunidades, y se reúnen con miembros del Congreso para pedirles que apoyen los derechos de las jóvenes. La'Sandra, de 18 años, tuvo la oportunidad de reunirse con Sheila Jackson Lee, una delegada estadounidense de Texas. Y le pidió que impulsara leyes que protejan a las adolescentes de la violencia en las relaciones, un problema que afecta a muchas chicas de su comunidad. La delegada Jackson Lee le reconoció a La'Sandra el valor que tuvo para hablar del asunto. «Ella me dijo que si sabes que estás luchando por algo de corazón, el momento de tomar acción es ahora», cuenta La'Sandra.

¡Pero no es necesario que viajes a Washington para unirte a este movimiento de chicas! Toda chica increíble puede tener una influencia importante en la gente que hace leyes y políticas. Escribe cartas, manda correos o llama a tus senadores, representantes y líderes de tu comunidad local. Cuéntales qué asuntos te preocupan y comparte tus ideas acerca de cómo hacer el futuro más brillante para todas las chicas! Si necesitas ayuda para encontrar su información de contacto, revisa la «Guía para mensajería instantánea», al final del libro.

Guía de estudio de Girls Inc.

En los centros de Girls Inc. en California, Alabama, Kentucky y Nebraska, equipos de chicas increíbles se propusieron convertirse en investigadoras. Crearon sus

propias preguntas, tomaron fotos y condujeron entrevistas para averiguar qué programas de Girls Inc. amaban las chicas y qué mejoras podían hacerse. Al final del proyecto, los equipos presentaron sus hallazgos a líderes influyentes de la comunidad con el poder de hacer cambios reales! Las chicas investigaron todo acerca de cómo Girls Inc. enseña a sus integrantes cuestiones sobre higiene personal o sobre los programas que podrían mejorarse para hacer que Girls Inc. sea el lugar más interesante de la ciudad. A través de entrevistas, uno de los equipos de Girls Inc. de Omaha, Nebraska, aprendió que las chicas anhelaban con fuerza más programas científicos. Después de haber hecho su presentación, el personal comenzó a redactar concesiones para conseguir fondos para los programas solicitados por las chicas!

¡Escríbelo en un cuaderno!



Imagina que estás haciendo una presentación para proponer una serie de cambios que beneficiarían a las chicas de tu escuela y en tu comunidad.

¿Cómo involucrarías a otras chicas en tu presentación?

¿Qué argumentos darías?

¿Qué cambios pedirías?

¿A qué adultos y compañeras te gustaría invitar a escuchar tu presentación?

Palabras finales... Inicios increíbles

Este es el final del libro, ¡pero para ti es solo el comienzo! Acabas de obtener una gran cantidad de consejos nuevos que puedes seguir y de nuevas herramientas que puedes probar. Diviértete, y no olvides que conforme vas por los altibajos de la vida, la voz más importante que debes escuchar siempre será la tuya. Y no estamos hablando de la voz de súperchica crítica que te desanima y dice que hay algo terriblemente mal contigo cada vez que no alcanzas la perfección máxima. Ella está muy mal. Así es, eso es lo que te estamos diciendo: ¡despídete de ella para siempre! Hoy tienes una nueva voz, una voz que te dirá que tus errores serán difíciles de tolerar pero que les sobrevivirás, una voz que no teme hablar por ti y por otras chicas, una voz que es fuerte, poderosa y ¡adivinaste!, INCREÍBLE.

¡Escríbelo en un cuaderno!



¿Cuáles dirías que son las diferencias más importantes entre las súperchicas y las chicas increíbles?

¿Qué comportamientos o pensamientos *tuyos* comenzarás a hacer increíbles a partir de ahora y después de haber leído este libro?

móviles.

Diario interactivo de mensajería instantánea: Solamente compra un cuaderno en blanco o un diario y desígñalo como tu *Diario de mensajes instantáneos*. Cuando tengas un mensaje para alguno de tus padres, puedes escribirlo en tu diario y dejarlo a su alcance para que lo lea. Ellos podrán responderte en la siguiente página y regresártelo después. Quizá prefieras decirles algunas cosas en persona, pero comenzar por decir las por escrito es una buena forma de quitarte un poco de presión cuando no sabes cómo abordar el tema.

Caja de mensajes instantáneos: Es similar al diario. Tú y tu padre o madre pueden poner una «caja de mensajes instantáneos» en algún área común de la casa. Cuando tengas un mensaje, escríbelo en un papel, dirígelo a tu padre o madre, y deposítalo ahí. Tu padre o madre deberá revisar la caja unas cuantas veces a la semana. Ellos podrán responder a tus notas y depositar las respuestas nuevamente en la caja, donde podrás recogerlas. Es probable que algunos mensajes los lleven a tener conversaciones cara a cara, así que este es un buen método para abrir la comunicación. También permite que ambos respondan a su tiempo y cuando tengan la energía suficiente para destinarla a un intercambio reflexivo y respetuoso.

El viejo arte de la conversación: Si tú y tu mamá o tu papá (o algún otro adulto cercano a ti) están pasando el rato juntos, ¿por qué no hablar acerca de los temas de la mensajería instantánea mientras disfrutas un poco de tiempo de calidad?

Amigas y mejores amigas

Electrónicamente: Seguro que tú y tus amigas ya están *bastante* familiarizadas con el mundo de la mensajería instantánea y los mensajes de texto. Adelante, escribe todos los nombres y números a los que crees que sería más divertido escribirles.

Diario interactivo de mensajería instantánea: Puedes crear un diario de mensajes instantáneos (justo como el que tienes con tus padres) para compartirlo con tu mejor amiga o con algunos de tus amigos cercanos. Recuerda, tu diario no es para criticar, ser elitista o pasar recados. Es un lugar para escribir y responder mensajes instantáneos, preguntas, ideas y para encontrar inspiración en este libro. Pásalo a quienes tú quieras para completar todas tus respuestas.

El viejo arte de la conversación: A pesar de que las computadoras y los celulares nos tendrán diciendo LOL y otras abreviaturas y poniendo caritas hasta dentro de veinte años, las chicas increíbles entienden el valor de una plática entre chicas (ya sabes, eso que haces con tu voz y que no requiere un teclado o una pantalla)! Así que la próxima vez que salgas con tu mejor amiga,

puedes enviarle un mensaje instantáneo preguntándole algo en voz alta.

Profesores

Electrónicamente: Algunos profesores dejan que sus alumnos se comuniquen con ellos por correo electrónico o a través de un blog o página web. Si esta es una opción para ti, puedes usarla para enviar tus mensajes instantáneos.

Correo postal: Muchas de las escuelas asignan a sus profesores casilleros donde pueden recibir noticias e incluso correo. Puedes escribir tu mensaje como si fuera una nota para tu profesor, y luego pedirle a la recepcionista de la oficina principal de la escuela que ponga la nota en el casillero de tu profesor.

El viejo arte de la conversación: Un método 100% comprobado, la conversación cara a cara es la forma más «instantánea» de conseguir una respuesta para tu mensaje instantáneo. Si tienes el tiempo de quedarte unos minutos después o antes de la clase, puedes dar tu mensaje en persona. O puedes pedir una cita. Utiliza tus calendarios para encontrar una hora que sirva para ambos.

Los medios, representantes de gobierno y líderes de comunidad

Para comunicarte con los legisladores de Estados Unidos ve a www.girlsinc.org/ic y haz click en «Tomar acción» y luego en «Centros de acción legislativa». Haz click en «Representantes electos», «Asuntos y legislación», o «Guía mediática», y encontrarás la información de contacto que necesitas para enviar cartas o correos a tus representantes de gobierno, así como a gente influyente de los medios.

Si quieres escribir a una revista o a un periódico acerca de un asunto específico o enviarle uno de los mensajes instantáneos de este libro, puedes pasar a la sección de «Cartas para el editor» de la publicación para encontrar la información de contacto y las instrucciones para enviar tu carta.

Recursos

Girls Inc.

Girls Inc.

120 Wall St.

Tercer Piso

Nueva York, NY 10005

1-212-509-2000

www.girlsinc.org

Girls Inc. es una organización no lucrativa que inspira a todas las chicas a ser fuertes, inteligentes y valientes. Sus raíces locales datan de 1864 y posee un estatus nacional desde 1945. Desde entonces, Girls Inc. ha respondido a las necesidades cambiantes de las chicas a través de programas con apoyos legales y de investigación que empoderan a niñas y jóvenes para que alcancen su potencial y que conozcan, valoren y afirmen sus derechos.

Para convertirte en miembro de nuestra comunidad en línea solo para chicas, visita www.girlsin-online.org. Conéctate con otras chicas, lee más acerca de mujeres inspiradoras y prueba otros juegos, cuestionarios y actividades increíbles.

Para localizar los programas de Girls Inc. disponibles en Estados Unidos y Canadá, visita www.girlsinc.org.

Programas de Girls Inc.

Literacidad económica de Girls Inc.®

Las chicas aprenden a administrar y a invertir su dinero, y comienzan a desarrollar una apreciación propia de la economía global.

PEERsuasión amistosa de Girls Inc.®

Las chicas desarrollan habilidades para soportar la presión de consumir sustancias dañinas como alcohol, tabaco, químicos domésticos y otras drogas.

Acción líder y comunitaria de Girls Inc.®

Las chicas construyen sus habilidades de liderazgo y crean cambios sociales duraderos a través de proyectos de acción comunitaria.

Literacidad de medios de Girls Inc.®

Las chicas aprenden a analizar críticamente lo que ven y escuchan en los medios, proponen y defienden cambios en los medios de entretenimiento, las noticias y la publicidad, y crean imágenes más realistas que reflejen adecuadamente sus vidas.

Operación SMART de Girls Inc.®

Las chicas desarrollan entusiasmo y habilidades para ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas, y contemplan posibles carreras en estos campos al relacionarse con mujeres y hombres que las ejercen.

Prevención del embarazo adolescente de Girls Inc.®

Las chicas adquieren el conocimiento y las habilidades necesarias para hacerse cargo y tomar decisiones informadas y bien pensadas en torno a su salud e higiene sexual.

Proyecto BOLD de Girls Inc.®

Las chicas aprenden a conducir su vida de manera más segura, al desarrollar habilidades y estrategias de autodefensa, incluyendo técnicas físicas y habilidades interpersonales para buscar y hablar con adultos de confianza acerca de asuntos de violencia personal.

Oportunidades deportivas de Girls Inc.®

Las chicas aprenden a apreciar un estilo de vida activo al tiempo que desarrollan habilidades atléticas y motoras, un espíritu cooperativo y competitivo, conciencia de su salud e interés en los deportes y la aventura.

Salud general

- ▶ Salud Infantil y Adolescente (KidsHealth and TeensHealth)

www.kidshealth.org

KidsHealth and TeensHealth ofrecen gran cantidad de información acerca de prácticamente cualquier tema relacionado con tu cuerpo y tu mente. Puedes revisar los artículos o buscar por tema o palabra clave. Cada artículo es supervisado por doctores y expertos, así estarás segura de que la información que estás leyendo es precisa.

En México / en español

- ▶ Mexfam, Fundación Mexicana para la Planeación Familiar A.C.

<http://mexfam.org.mx/>

Ofrece consultas y servicios de salud para mujeres.

- ▶ Vulva Sapiens

<http://www.vulvasapiens.net/>

Colectivo de investigadoras interesadas en la salud femenina, la ginecología autogestiva y la apropiación del cuerpo.

Suicidio, depresión o crisis

- ▶ Mental Health America (Salud Mental de América)

www.nmha.org

1-800-273-TALK

- ▶ CrisisLink (Situaciones de Crisis)

www.crisislink.org

1-800-SUICIDE

- ▶ SAPTEL, Sistema Nacional de Apoyo, Consejo Psicológico e Intervención en Crisis por Teléfono

<http://www.saptel.org.mx/>

Proporcionan información, tratamiento, orientación y consejo psicológico y de intervención en crisis emocional.

- ▶ ▶ Hospital de las Emociones

<http://www.cdmx.gob.mx/vive-cdmx/post/hospital-de-las-emociones>

Clínica que ofrece orientación profesional para fortalecer la salud emocional y prevenir situaciones de riesgo en la vida de la población juvenil.

- ▶ Centro de Salud Mental y Género

<http://saludmentalygenero.com.mx/>

Proporciona atención mental y emocional con perspectiva de género y respeto a la diversidad.

- ▶ La Mente es Maravillosa

<https://lamenteesmaravillosa.com/>

Blog de opinión sobre temas relacionados con psicología.

Abuso o asalto (ataques sexuales y físicos), líneas de emergencia

- ▶ Childhelp National Child Abuse Hotline (Apoyo Nacional para el Abuso Infantil)

www.childhelp.org

1-800-4-A-CHILD

- ▶ National Domestic Violence Hotline (Apoyo Nacional para la Violencia Doméstica)

www.ndvh.org

1-800-799-SAFE o 1-800-787-3224 (TTY)

- ▶ Rape, Abuse & Incest National Network (Red Nacional para Abusos e Incesto)

www.rainn.org

1-800-656-HOPE

Levy, Barrie, *In Love and in Danger: A Teen's Guide to Breaking Free of Abusive Relationships*, Seal Press, 2006.

En México / en español

- ▶ Adivac, Asociación para el Desarrollo Integral de Personas Violadas, A.C.

<http://adivac.org/>

Brinda atención especializada a toda aquella persona que ha vivido algún tipo de violencia sexual.

- ▶ GIRE, Grupo de Información en Reproducción Elegida

<https://gire.org.mx/>

Grupo que defiende el derecho de cada mujer, niñas, jóvenes y adultas, a decidir si desea o no tener hijos y cuándo hacerlo. Brinda también acceso a servicios legales y seguros de interrupción del embarazo.

- ▶ Línea de ayuda para violencia en el noviazgo, del Instituto Mexicano de la Juventud

Tel. 01-800-2280-092

- ▶ Tiempo fuera (de ILSB)

<http://www.tiempofuera.mx/#/>

Acompañamiento en la ruta de acción en caso de violación.

- ▶ Ellen Bass y Laura Davis, *El coraje de sanar: Guía para supervivientes de abuso sexual en la infancia*

<https://goo.gl/r4cq5F>

Trastornos alimentarios

- ▶ National Eating Disorders Association (Asociación Nacional para Trastornos Alimenticios)

www.nationaleatingdisorders.org

1-800-931-2237

Si tú o alguien que conoces padece un trastorno alimenticio o está demasiado preocupada por su imagen corporal, por favor visita el sitio web o llama a la línea telefónica de asesoría sin costo para pedir orientación e información.

- ▶ EDReferral.com

www.edreferral.com

Puedes visitar este sitio web y buscar tratamientos y grupos de apoyo disponibles para trastornos alimenticios en tu área.

En México / en español

- ▶ Clínica de Trastornos de la Conducta Alimentaria, del Instituto Nacional de Psiquiatría

<http://www.inprf.gob.mx/>

Tel. 41605372 (desde CDMX) y 018006114488 (desde otros estados).

- ▶ «Yo la más gorda de todas»

<http://yolamasgorda.com.ar>

Blog dirigido a erradicar la gordofobia.

Etiquetas y estereotipos

- ▶ Gay, Lesbian and Straight Education Network (Red de Educación para Gays y Lesbianas)

www.glsen.org

1-212-727-0135

- ▶ No Name-Calling Week (Semana sin Sobrenombres)

www.nonamecallingweek.org

- ▶ Dane Bauer, Marion, *Am I Blue? Coming Out from the Silence*, HarperCollins, 1994.

Esta es una colección de relatos cortos para lectores jóvenes que se encuentran explorando los distintos significados de la identidad homosexual.

- ▶ Abrahams, George Ph.D y Ahlbrand, Sheila, *Boy V. Girl?: How Gender Shapes Who We Are, What We Want and How We Get Along*, Free Spirit Publishing, 2002.
- ▶ Muharrar, Aisha, *More Than a Label: Why What You Wear or Who You're With Doesn't Define Who You Are*, Free Spirit Publishing, 2002.

En México / en español

- ▶ Cuenta Conmigo, Diversidad Sexual Incluyente A.C.
<http://cuentaconmigo.org.mx/>
Trabajan a favor del bienestar en las familias promoviendo el respeto a la diversidad sexual, la salud sexual, la equidad de género y el reconocimiento de los derechos humanos.
- ▶ El Clóset de Sor Juana
<http://www.elclosetdesorjuana.org.mx>
Espacio dirigido a mujeres que viven discriminación por su orientación sexual y su identidad de género.
- ▶ Conapred, Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación
<http://www.conapred.org.mx/>
Reciben y resuelven las reclamaciones y quejas por actos discriminatorios.

Imagen del cuerpo y medios de comunicación

- ▶ Campaign for Real Beauty
www.campaignforrealbeauty.com
Revisa la Zona de autoestima solo para chicas, donde podrás hacer cuestionarios sobre el tema y probar tu razonamiento mediático.

▶ Inside Beauty

www.insidebeauty.com

Este es el sitio web de la autora Claire Mysko y de Magali Amadei, la supermodelo mencionada como mujer inspiradora en este libro. Lee todo sobre los tips de belleza verdadera de Magali y Claire para chicas y mujeres.

▶ Step Up Women's Network

www.campaignforrealbeauty.com

Step Up Women's Network es una organización no lucrativa de membresía dedicada a fortalecer los recursos comunitarios para mujeres y chicas.

▶ Con Jess

www.withjess.com

Aquí hay otro sitio web genial de otra de nuestras mujeres modelo, Jess Weiner, a.k.a. «La Reina de la Autoestima».

▶ D. Brashich, Audrey, *All Made Up: A Girl's Guide to Seeing Through Celebrity Hype to Celebrate Real Beauty*, Walker Books for Young Readers, 2006.

En México / en español

▶ El camino rubí, de Érika Irusta

<http://www.elcaminorubi.com/>

Blog con «ideas, trucos, reflexiones y estrategias para vivir tu cuerpo a gustito y sin complejos».

▶ Proyecto Desprincesamiento

<https://desprincesamiento.wordpress.com/>

Espacio para niñas y adolescentes donde se cuestionan los contenidos de la industria cultural.

Flechazos y relaciones

- ▶ Sex, etc.

www.sexetc.com

Este sitio web sobre salud y sexualidad escrito por adolescentes es parte del proyecto de *Educación Sexual de Adolescente a Adolescente*, desarrollado por Answer, organización dedicada a proporcionar y promover educación sexual completa.

- ▶ H. Harris, Robbie, *It's Perfectly Normal: Changing Bodies, Growing Up, Sex & Sexual Health*, Candlewick Press, 1994.
- ▶ Huegel, Kelly, *GLBTQ: The Survival Guide for Queer & Questioning Teens*, Free Spirit Publishing, 2003.

En México / en español

- ▶ Red por los derechos sociales y reproductivos en México

<http://www.ddeser.org/>

Trabajan en pro de la defensa de los derechos sexuales y reproductivos de mujeres y jóvenes.

- ▶ Católicas por el derecho a decidir

<http://catolicasmexico.org/ns/>

Desde una perspectiva ética, católica, feminista y laica esta asociación trabaja por los derechos de mujeres y jóvenes, especialmente los sexuales y reproductivos.

- ▶ Fondo María

<http://fondomaria.org/>

Dan apoyo financiero, emocional y logístico a mujeres que no cuentan con recursos suficientes para poder acceder a los servicios de aborto legal

disponibles en la Ciudad de México.

▶ Kathy Belge y Marke Bieschke, *Queer. La guía LGBT para adolescentes*, México, Altea, 2015.

▶ Otras Formas de Quererse

<http://otrasformasdequererse.com/>

Blog de temas relacionados con las emociones y las relaciones de pareja.

▶ Marcela Lagarde, *Claves feministas para la negociación en el amor*

<https://goo.gl/cXAwJi>

Liderazgo y para hacer una diferencia

▶ NetAid

www.netaid.org

La misión de NetAid es «educar, inspirar y empoderar a la gente joven para que luche contra la pobreza global».

▶ Idealist.org

www.idealists.org

¡Haz click en la sección de «Niños y adolescentes» de la página principal para encontrar oportunidades de voluntariado que sean compatibles con tus pasiones!

▶ Kids Caring 4 Kids (Niños Preocupados por los Niños)

www.kidscaring4kids.com

¡Involúcrate con la organización fundada por Kendall Ciesemier, una de las mujeres modelo incluidas en este libro!

▶ The Democracy Project (El Proyecto Democrático)

www.pbskids.org/democracy

El Proyecto Democrático posee mucha información sobre el gobierno y las elecciones. ¿Qué tipo de presidente serías? Juega a ser Presidente por un Día.

- ▶ Bolden, Tonya, *33 Things Every Girl Should Know About Women's History: From Suffragettes to Skirt Lengths to the E.R.A.* Crown Publishers, 2002.

En México / en español

- ▶ Instituto de Liderazgo Simone de Beauvoir (ILSB)

<http://ilsb.org.mx/>

Imparte programas innovadores de alta formación para formar liderazgos.

- ▶ Cauce ciudadano

<http://cauceciudadano.org.mx/>

Forman y promueven que los jóvenes sean agentes de cambio social.

- ▶ Brigada Humanitaria de Paz Marabunta

<https://brigadahumanitariadepazmarabunta.org/>

Jóvenes que intervienen como defensores y observadores de derechos humanos. También participan en eventos que exigen una respuesta de emergencia humanitaria.

Abuso y acoso (bullying)

- ▶ Stop Bullying Now! (¡Paren el Abuso!)

www.stopbullyingnow.hrsa.org

Toma postura. Echa una mano.

- ▶ Bryant, Annie, *Just Kidding*, Between Productions, 2007.

En este libro, el equipo de Chicas de Beacon Street aprende todo acerca del

acoso virtual, los rumores, los límites de las bromas y cómo internet puede esparcir chismes, arruinar amistades y herir sentimientos.

En México / en español

- ▶ Educación, Redes y Rehiletes A.C.

<http://redesyrehiletes.org/>

Brindan atención terapéutica y asesoría legal para las diferentes formas de violencia y discriminación con jóvenes en sesiones individuales, familiares o grupales.

Literatura económica y administración del dinero

- ▶ Younginvestor.com (Joven Inversionista)

www.younginvestor.com

¡Invierte, gana, planea y juégatelo!

- ▶ Synarski, Susan, *Good Cents for Girls*, Pleasant Company Publications, 1998.

En México / en español

- ▶ Blog de Sonia Sánchez Escuer

<http://www.blogylana.com/>

Sánchez Escuer, Sonia, *Diario de una oveja financiera*, México, Booket, 2013.

- ▶ Blog de Isela Muñoz

<http://www.elpesonuestro.com/>

- ▶ René Cárdenas, Mauricio Mastropiero, Fernando José Ruiz de Luna, Alfonso Marcelo Romo Alanís, *Querido dinero. ¡Te odio y te quiero!*, México, Planeta,

2017.

- ▶ Mónica Flores, *Cómo conseguir tu primer trabajo*, México, Diana, 2017.

Otros recursos útiles para chicas

- ▶ Girl Power! (¡Poder de Chica!)

www.girlpower.gov

Desarrollado por el Departamento Estadounidense de Salud y Servicios Humanos, este sitio web motiva a las chicas a que saquen el mayor provecho de sus vidas.

- ▶ Go Girl World (Vamos por un Mundo para Chicas)

www.gogirlworld.org

La Fundación Deportiva Femenil creó este sitio web de deportes y *fitness* solo para chicas.

- ▶ *New Moon Magazine* (Revista *New Moon*)

www.newmoongirlmedia.com

Este es un sitio seguro libre de publicidad para toda chica que quiera que su voz sea escuchada y que sus sueños sean tomados en serio.

- ▶ Macavinta, Courtney y Andrea Vander Pluym, *Respect: A Girl's Guide to Getting Respect & Dealing When Your Line Is Crossed*, Free Spirit Publishing, 2005.

También puedes visitar el sitio web del autor, *Respect Rx* (www.respectrx.com), para más tips.

En México / en español

- ▶ (e)stereotipas

<https://goo.gl/DL4sco>

Canal de Youtube con información justa y fresca sobre los derechos de las mujeres.

▶ Sentir bonito

<https://es-la.facebook.com/sentir.bonito/>

Una página de la organización Red Balance que trata temas de sexualidad.

▶ Punto Gozadera

<https://goo.gl/LFtWrT>

Espacio donde puedes encontrar talleres sobre diversos temas.

▶ CIMAC, Comunicación e Información de la Mujer

<http://www.cimac.org.mx/>

Publican información noticiosa sobre la condición social de las mujeres.

Sobre La autora

Claire Mysko creció en las afueras de Baltimore, luego se mudó a Nueva York a la edad de 17 años para perseguir sus grandes sueños en la ciudad (e ir a la universidad). Ha trabajado en muchos sitios web para chicas, donde rápidamente dominó los usos correctos de LOL (riéndome fuerte), BRB (vuelvo al rato) y TTYL (te hablo más tarde). Claire escribe acerca de la autoestima y la imagen corporal, y ha viajado por los Estados Unidos para tener pláticas con las chicas acerca de estos temas. Actualmente vive con su esposo increíble en el vecindario más genial de Brooklyn.

www.clairemysko.com

Imágenes de portada: © iStockphoto/ShutterBee, PIKSEL, milosluz, rfot.
© Shutterstock/Dan Thornberg
Esta portada se reproduce con la autorización de © Girls Inc.

Diseño de interiores: Patricia Pérez
Revisión técnica: María Benítez Maldonado

Título Original: *You're Amazing! A No-Pressure Guide to Being Your Best Self* by Claire Mysko

Traducción: Ana Cristina Tamayo Ramos

© 2008, Girls Incorporated
Todos los derechos reservados.
Publicado originalmente Adams Media, an F+W Publications Company 57 Littlefield Street, Avon
Massachusetts 02322, USA.

Derechos mundiales exclusivos en español.
La presente edición se publica por acuerdo con Adams Media, an F+W Publications Company 57
Littlefield Street, Avon Massachusetts 02322, USA.

© 2017, Ediciones Culturales Paidós, S.A. de C.V.
Bajo el sello editorial PAIDÓS M.R.
Avenida Presidente Masarik núm. 111, Piso 2
Colonia Polanco V Sección
Delegación Miguel Hidalgo
C.P. 11560, Ciudad de México
www.planetadelibros.com.mx
www.paidos.com.mx

Primera edición: junio de 2017
ISBN: 978-607-747-366-4

Primera edición en formato epub: junio de 2017
ISBN: 978-607-747-384-8

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

TE DAMOS LAS GRACIAS POR ADQUIRIR ESTE EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma
de disfrutar de la lectura

Regístrate y sé parte de la comunidad de Planetadelibros
México, donde podrás:

- ∞ Acceder a contenido exclusivo para usuarios registrados.
- ∞ Enterarte de próximos lanzamientos, eventos, presentaciones y encuentros frente a frente con autores.
- ∞ Concursos y promociones exclusivas de Planetadelibros México.
- ∞ Votar, calificar y comentar todos los libros.
- ∞ Compartir los libros que te gustan en tus redes sociales con un sólo click

Planetadelibros.com

 PAIDÓS



EXPLORA

DESCUBRE

COMPARTE

Índice

Portadilla	4
Agradecimientos	9
introducción	12
1. Estereotipos y etiquetas	18
2. La apariencia física	32
3. La escuela	47
4. Las amigas	60
5. Flechazos, citas y relaciones	72
6. Tus talentos	86
7. La familia	96
8. Momentos difíciles	109
9. Prioridades	121
10. El estrés	133
11. El futuro	158
Recursos	177
Sobre la autora	192
Créditos	194
Planeta de libros	195