



I. SER ADOLESCENTE HOY

Después de dos horas de clase, ¡no aguanto más!

Tengo ganas de irme, pero no sé a dónde, he vagado dando vueltas por el patio y me he peleado con Ana; siempre me está molestando y me dice lo que me irrita. No me he apuntado al taller de fotografía, me siento rara. Va a ir Rubén y tengo ganas de llorar. Me siento triste.

Estoy triste, he abierto el libro y lo he cerrado 100 veces. Me voy a tumbar a oír música ¡Cómo me gustaría tener una amiga de verdad! Oigo a mi madre: "Laura, ¿has hecho los deberes?" Recoge tu cuarto" ¡Vive en el siglo pasado! No sé qué me pasa, no tengo ganas de hacer nada y me siento mal.

LAURA

Empezamos juntos un viaje que consiste en conocer nuestro cuerpo y sus posibilidades. Sócrates decía, para alcanzar la sabiduría, ¡CONÓCETE A TI MISMO!

Quien se conoce, saca partido de sus posibilidades.

El que iniciemos juntos un viaje requiere participación. Este libro también podéis escribirlo vosotros. Vamos a empezar. Formad grupos de 4 ó 6 y contestad las siguientes preguntas.

EJERCICIO: Nuestras emociones

1. ¿A cuántas personas les pasa lo que a Laura?

2. ¿También les pasa esto a los chicos?

Comentad entre vosotros las diferencias entre el sentir emociones de los chicos y las chicas.

3. ¿Por qué te parece que sois diferentes?

4. Haced un mural con la síntesis de lo que habéis discutido

¡Ah! ¿pero esta historia es una historia de emociones?

Pues sí, **es una historia de emociones**, de relaciones, de vivencias de valores, de desarrollo de la sexualidad, de la inteligencia, de los deseos de vivir, de responsabilidad, de posibilidades de ser, de sentir, de crear, de amar ¡Cuántas cosas en tan poco espacio! ¡Cuánta vida en tan poco tiempo!



Esto es la adolescencia, por si alguna vez te has preguntado qué es eso de **Ser adolescente**. Una explosión de vida. Donde se producen muchos cambios. Y como todas las explosiones, tiene mucha fuerza, mucha energía y también descontrol. Por eso a veces sufres y algún adolescente enferma, pero la mayoría de las veces es una fuerza que te empuja a ser tú el protagonista insustituible de la Sinfonía de la vida y disfrutar de ella.

1. LOS CAMBIOS SON LAS SEÑAS DE IDENTIDAD DE LA ADOLESCENCIA

EJERCICIO: Nuestros sentimientos

1. Escribe en una hoja de forma personal.

¿Qué cambios notas respecto a cuando te considerabas una niña o un niño?

- a. en tu cuerpo
- b. en tus intereses
- c. en tus ideas sobre las cosas
- d. en las relaciones con tu familia
- e. en las relaciones con tus amigas y amigos
- f. en los ratos de ocio y en lo social
- g. en el mundo del colegio
- h. en tus sentimientos y emociones

Haz una lista de sentimientos y emociones que antes no tenías.

2. En un gran mural que pondrás en la pared, escribid vuestra síntesis.

3. ¿Qué sentimientos consideras positivos y cuáles como una carga negativa?
(Poned el signo + en los positivos y el signo - en los negativos)

Y hacer un diseño de estrategias para desarrollar los sentimientos positivos y controlar los negativos.

Esta etapa es una de las más importantes de tu vida; **es la etapa de descubrimiento** de las enormes posibilidades personales que tienes, y de aprender a disfrutar con ellas.

Pero si esto es verdad ¿por qué me encuentro tan mal, y con tanta frecuencia no sé qué me pasa?, estarás pensando.

Esto ocurre porque aprender a disfrutar de nuestras posibilidades pasa por conocernos mejor a nosotros mismos y saber controlar los nubarrones emocionales que distorsionan nuestra realidad personal y la realidad de nuestras relaciones con los demás, nuestros amigos y amigas, los profes y compañeros y compañeras, nuestros padres y hermanos y hermanas.



Si os parece podemos hablar primero de **los nubarrones emocionales**, los ruidos de los sentimientos que, a veces, no te dejan ser y relacionarte como tú quisieras... Para ello es necesario poder indentificarlos.

1.1. Aprendemos a poner nombre y nombrar lo que sentimos

En el diario de Laura veíamos que no quería ir al taller de fotografía porque estaba Rubén, y le daba vergüenza... y esta sensación le produce miedo, inseguridad, y quiere evitarla.

En la adolescencia surge nuestro desarrollo sexual, afectivo y los deseos del otro o la otra. No queremos estar solos o solas, y descubrimos un sentimiento que es distinto, y nos inquieta, nos atrae a la vez. Muchos de los que leéis esto habréis dicho ya: "que Rubén le gusta, y le da miedo que se lo noten". La verdad es que sabéis mucho de la vida, pero vamos a aprender a ponerle nombre a estos sentimientos, a estas emociones, y estas conductas, para poder controlar mejor lo que nos preocupa y disfrutar de las enormes posibilidades que nos ofrece el ser adolescente del año 2.000.

1.2. Los cambios en la sexualidad

Bajo el influjo de las hormonas, nuestro cuerpo sufre una mutación masivamente. Eso que estudias en Ciencias es lo que le pasa a tu cuerpo, no ocurre en el libro sino en ti. Crecen nuestros órganos sexuales, y aparece el vello púbico, y se demuestra en este advenimiento, por la menstruación y la eyaculación, que pertenecemos al grupo de los que pueden tener bebés; se modifica nuestra talla, nuestra figura, nuestra voz, nuestra forma de la piel, nuestros olores, nuestros gustos, nuestras apetencias y el deseo sexual. Despertamos a la sexualidad, y la sexualidad impregna toda nuestra vida y relaciones.

1.3. Los cambios en las relaciones y la apertura a los otros

Emociones y sentimientos que aparecen

Estaba claro en el diario, a Laura le gustaba Rubén, pero pudo más la vergüenza que ella sentía, que renunció a la aventura de pasar la tarde en el taller de fotografía con Rubén y otros amigos y amigas.

Muchos y muchas adolescentes sienten vergüenza y no identifican de forma clara de qué.

Todos estamos de acuerdo por lo leído que Laura tenía miedo a que se dieran cuenta los demás que le gustaba. Pero sobre todo temía que se diese cuenta Rubén. Tenía miedo a que Rubén la rechazara, se riera de ella, o tenía miedo a disfrutar de ese sentimiento. ¿Tú qué piensas?. Posiblemente, de todo un poco porque en la adolescencia, y en la vida de adultos también, hay un sentimiento que se llama vergüenza.

Si no sabemos superarlo es causa de problemas y sufrimientos, y dejamos de hacer cosas que son muy importantes para nosotros, y perdemos innumerables ocasiones de disfrutar de las relaciones interpersonales y de establecer contactos placenteros que nos ayudan a madurar en nuestro desarrollo social.



- La VERGÜENZA surge de nuestra **inseguridad básica** y de nuestro miedo a no ser aceptados.

Estar inseguros, indecisos, de los sentimientos y deseos de los demás es normal en esta edad, porque estamos cambiando, y todos los cambios nos producen un estado de inquietud porque no sabemos a dónde nos llevan y no tenemos experiencia y no sabemos dónde recurrir. Todos hemos experimentado estas sensaciones y hemos pasado por situaciones semejantes.

El problema surge cuando esa inseguridad, esa indecisión nos limita para hacer lo que queremos hacer, o nos lleva a hacer cosas con las que no estamos satisfechos. Si esto sucede, tenemos motivos para alarmarnos, estamos poniendo en peligro nuestro control emocional.

La otra de las causas de nuestra vergüenza es **el miedo a no ser aceptados** y esto nos produce terror porque es una etapa que es la explosión de la vida que se nos abre a múltiples posibilidades de relación. Si no nos aceptan, nos quedamos aislados, excluidos, y la soledad, el sentirse solo es lo más trágico que puede pasarle al ser humano.

El hombre y la mujer son seres en relación. Esto quiere decir que para ser hombre o mujer tenemos que relacionarnos. **Tiene razón Laura en preocuparse porque la acepten, porque tiene ganas de vivir y quiere vivir en relación con los otros y sobre todo con Rubén.**

Este miedo a no ser aceptado viene porque nos evaluamos muy negativamente, y sobre todo por **la enorme presión social** que se ejerce a través de anuncios... TV, compañeros y compañeras, o por experiencias de rechazo injustamente sufridas.

El resultado es que no nos atrevemos a disfrutar de ese sentimiento de estar con el chico que me gusta en la aventura creativa de la fotografía y en la aventura educativa de establecer relaciones con los chicos y chicas que me gustan.

EJERCICIO: Mis cualidades

ESCRIBE en tu cuaderno, en 2 columnas

¿CÓMO ERES?

¿CÓMO TE GUSTARÍA SER MAÑANA?

Cualidades que tienes ya

Cualidades que quieres tener

A

A

B

B

C

C

.

.

.

.

ESCRIBE debajo: ¿Qué tengo que mejorar?



EL SENTIMIENTO DE TRISTEZA

* LA IDENTIDAD QUE ESTAMOS FORJANDO SE ABRE PASO A VECES CON DOLOR Y GOZO

Vamos a comprender los sentimientos de dolor y tristeza

“Me siento triste”, decía nuestra amiga en su diario; por eso no encontraba sosiego en el estudio. Bueno, a veces no encontramos sosiego porque no hemos encontrado el gusto al estudio. Pero no es el caso de Laura. Ella abría y cerraba el libro tantas veces para intentar distraerse de la tristeza y de ese estado de vaciedad del que no sé qué me pasa. ¡Estoy melancólica! Con una sensibilidad a flor de piel, y con unas ganas enormes de llorar. Como que a ti también te pasa. ¿A que sí? Pues no eres un marciano o una marciana.

Anda, pregunta a tus compañeros y compañeras cuántos han tenido este sentimiento, y si ocurre muy frecuentemente. Haz una lista de todos los chicos y chicas a los que les haya pasado esto alguna vez. ¿Sois muchos? Entonces Laura y tú no seréis tan raros. Pero ¿cómo siendo tan frecuente, sin embargo, me siento tan rara y me vence la melancolía?

Vamos a seguir nombrando sentimientos para aclararnos sobre qué función tienen, y saber cuándo nos están haciendo daño, para aprender a pedir y a dar ayuda. Porque de nuevo este sentimiento le impidió hacer algo que quería, y era estudiar, y le hizo sentirse muy mal, porque se pensaba rara. No sabía que les ocurre a todos los chicos y chicas de esta edad. Tú, lo vas a aprender.

“¡Me siento triste!” Y esto duele. El dolor es un dato de la vida, uno de los grandes retos para la madurez. El dolor, con la soledad que lo acompaña, es una prueba para la madurez.



El dolor es una palabra que tiene muchas dimensiones: hay dolor físico, dolor psíquico, dolor emocional, dolor familiar, dolor moral. Pero a ti los sentimientos te llegan como un desconcertante manojito de tensiones y hay que saber qué pasa y gobernar nosotras y nosotros mismos nuestros actos, y que no lo hagan nuestros sentimientos.

Estamos tristes porque estamos diciendo adiós a muchas cosas que ya conocíamos y nos proporcionaban seguridad. Son pérdidas necesarias para “crecer”... y tenemos que aprender a decir Hola al potencial de vida de gozo y de disfrute que se nos abre en esta nueva etapa. **Estamos forjando nuestra identidad personal. Nada menos que estamos escribiendo quiénes somos y lo que somos capaces de sentir, de crear, de disfrutar, de experimentar la FELICIDAD.**

Hay un poema que explica nuestro conflicto de identidad individualización, lo que nos pasa ahora:

“Esta planta quisiera crecer,
pero también ser sólo brote,
ampliarse, pero escapando
al aciago destino de cambiar de forma...”

RICHARD WILBEN

2. CONQUISTAR LA AUTONOMÍA. SOY YO, MI IDENTIDAD

CONQUISTAR LA AUTONOMÍA. **Adiós a la dependencia**

LO HARÉ YO MISMO; NO NECESITO A NADIE

Estamos intentando mantenernos solos en pie “la búsqueda del ser individualizado”. **Ser tú mismo** y esto conlleva rupturas con cosas de la infancia y apertura y exigencia de caminar en territorio desconocido. Cuántas veces has dicho **¡Lo haré yo mismo, no necesito a nadie! Viviré por mi cuenta**, pero enseguida descubrimos que esta autonomía nos produce temor y sentimos las ganas de exteriorizar un grito de socorro y, por otro lado, no deseamos auxilio o, mejor dicho, tanto lo deseamos como no lo deseamos. Acosados por las contradicciones nos aferramos con fuerza y nos alejamos de nuestras decisiones, nos abandonamos, huimos, nos invade la tristeza, insistimos en nuestro propio desamparo, nuestra angustia de separación se intensifica, añoramos aquel dulce estado en que todo lo decidían nuestros padres y no teníamos que preocuparnos de casi nada. Estás forjando tu IDENTIDAD PERSONAL. Estás construyendo tu propia VIDA.

SOY YO: MI IDENTIDAD

La vida es un equilibrio entre pérdidas y ganancias. Estamos saliendo de la infancia a un mundo mucho más rico y con muchas posibilidades, y tenemos que aprender a “soltar” nuestra dependencia que frena nuestro crecimiento y no nos deja ubicarnos en una situación nueva.



Y todo esto es creación propia pero todavía nos faltan recursos para responder a los nuevos retos, y respondemos como en etapas infantiles y “no controlamos”, no hacemos pie y no sabemos nadar bien en esta piscina nueva, y esto nos desconcierta a la vez que nos invita a explorarla y descubrir las posibilidades que ofrece.

Esta es la época de la pregunta **¿quién soy yo?** Hace unos años, cuando éramos niños, teníamos la ilusión de que este problema lo teníamos solucionado. Pero con la acometida de la pubertad, nuestra seguridad se desvanece y entramos en crisis. Y ese **yo soy** adquiere cualidad nueva, y una nueva claridad que en medio de la confusión te hace sentirte más tú mismo, y también sentir nostalgia de tu niñez. **Entre las aparentes interminables tareas de la adolescencia se encuentra la de lograr un sentido de sí mismo.** Y esto tiene que ver mucho con la explosión de emociones y de crisis que es la adolescencia.

En la adolescencia se desarrolla esta desarmonía que no es necesariamente visible. En ocasiones es subterránea y discreta. Pero los conflictos, los estados de ánimo y los excesos son, a menudo, suficientemente extravagantes como para sentirte que eres de otro planeta.

En la adolescencia se desarrolla también la madurez mental y la responsabilidad necesarias para convertirnos en personas completas. La identidad sexual, comportamiento ético, ocupacional particular y social...

Y esto es lo que estás haciendo ahora. Estas vivencias son nuevas, y no tienes experiencia porque son muy novedosas. Y te pueden desconcertar, paralizar, hacerte huir. Por eso a veces te sientes melancólica, pasas rápido de la mayor de las alegrías a la tristeza, estás intratable. Tienes grandes deseos de amigos y, a la vez, de soledad, te sientes tímido o tímida... **No tienes experiencia pero tienes recursos para crecer y madurar dentro de ella e integrarte en la Comunidad humana con toda la responsabilidad que te mereces.**

2.1. El colegio y el instituto. La identidad social

El colegio y el instituto son agentes socializadores especializados que tienen como fin principal contribuir y favorecer mi desarrollo.

Esta finalidad está claramente formulada en la LOGSE, Ley Orgánica del Sistema Educativo.

Artículo 1. “El sistema educativo español configurado de acuerdo con los principios y valores de la Constitución... se orientará a consecución de: a). El pleno desarrollo de la personalidad del alumno”.

Por tanto, estos centros también tienen que ver con mi desarrollo y programan actividades que favorecen los factores intelectuales, corporales, afectivos, sociales y ético – morales.

Si eso es así ¿cómo, a veces, es allí donde más sufro? Me hace sentirme bien porque tengo amigos, me gusta y no me gusta estudiar. Tengo miedo a no dar la talla, y continuamente me hacen sentirme un inútil. Me siento culpable de no responder a las expectativas.

Esto seguro que lo pensáis también cualquiera de vosotros.



El colegio, el instituto es una experiencia vital que se vive de distinta manera según tu situación personal. Como algo bueno y placentero o como una carga insoportable y dolorosa. Los estudios nos los presentan como una preparación para el futuro, pero yo te digo que son necesarios para el presente, para el momento que tú vives.

Además es un reto, no sólo por las notas. El instituto afianza el proceso de individuación, de configurar tu personalidad y construcción de tu propio ambiente que iniciaste hace años.



Has dado un salto del dominio familiar a un espacio propio donde todo lo que haces depende de ti. Estás construyendo una existencia separada. YO SOY YO, sin perder los vínculos con tu familia, pero ahora cualitativamente empiezas a ser diferente., y tienes que vivir un tira y afloja porque quieres conseguir una autonomía en lugar de seguir siendo dependiente de tu familia y de los mayores).

Empiezas a pensar y a tomar decisiones por ti mismo, y tus padres dejan de ser menos tu conciencia externa; adquieres nuevos lazos emocionales (con compañeros, profesores, amigos y amigas...). En lugar de buscar tu satisfacción exclusivamente en el ámbito de la familia, empiezas a ocuparte de tus propias necesidades. YO CONTROLLO. Decir esto aquí sí que tiene sentido. TÚ CONTROLAS, cuando decides estudiar, tener amigos, hacer deporte en lugar de delegar esas decisiones en tu padre o tu madre. Y adquieres una relación cualitativamente nueva con la familia. Esto es una tarea que crea dificultades y tensiones, como todo lo que merece la pena. Por eso en tu familia sales a dos o tres peleas por día. Estás aprendiendo el valor de la libertad. La libertad hay que conquistarla. Una lucha que MERECE LA PENA.

2.1.1. El instituto, el colegio y los valores

No sólo el instituto y el colegio son la oportunidad de afirmar tu independencia, sino también una plataforma de vivencia de valores. No sólo tienes sentimientos y emociones. Habrás notado que surgen en ti deseos de justicia, responsabilidad, fortaleza, sinceridad, de que haya paz en el mundo, de que haya un mejor reparto de la riqueza, de que se te trate con equidad. Has descubierto que tú eres tú y formas parte del mundo que quieres que sea justo, equitativo y tantas otras cosas estupendas.



Laura cerró el cuaderno acordándose de que tenía que ensayar para participar en el concierto de solidaridad con el Tercer Mundo.

Laura a pesar de todo está creciendo y haciéndose mayor porque su desarrollo se engrandece en la medida en que va viviendo sus posibilidades de acción, y va descubriendo que son múltiples y que pueden llegar a ser necesarias, imprescindibles y fecundas. Laura está viviendo y anhelando vivir una experiencia plena de su realidad y la del entorno que percibe injusto, y que necesita de su colaboración, su generosidad y su sentido de la justicia que tú también lo tienes, la lleva a participar en ese concierto solidario, en el que aporta su voz, su educación musical (que se ha trabajado y a veces le ha costado mucho ensayar). Su capacidad de relación, la red de amistades que han surgido en esa actividad, su simpatía personal, su ternura, su audacia; Laura tenía presiones de algunos compañeros para que dejara los ensayos, ha fortalecido su autonomía, es ella la que canta y aporta su protagonismo a esta bella sinfonía. Su testimonio personal está poniendo de manifiesto que unas personas viven muy mal y que muchas son sensibles a los problemas de los demás. Su fortaleza ante las presiones ambientales de los amigos que la vacilan por el tiempo que dedica y resistir la pereza de someterse a una disciplina. Su capacidad de hacer gozar a los demás con la belleza de una tarde de música... De todo esto es capaz y también vive esto a pesar de sus conflictos emocionales.

También tú vives unos valores, tú con tu bicicleta y tu amor por la naturaleza que nos enseñas el valor del ecologismo.

Igual que en 1819, lo reflejaba el indio Sattle en su carta a James Monroe:
“... La tierra no pertenece al hombre, el hombre pertenece a la tierra...”
“... todo lo que ocurre a la tierra le ocurrirá a los hijos de la tierra...”

Y tú con tu simpatía y naturalidad que compartes una tarde estudiando con tu amigo, y tú con tu habilidad para estudiar que aclaras las dudas a tus compañeros.

Tú que no quieres llegar demasiado tarde...

“Primero se llevaban a los negros pero a mí no me importó porque no lo era. Enseguida se llevaron a los judíos, pero a mí no me importó, porque yo no lo era. Después detuvieron a los curas, pero como yo no soy religioso, tampoco me importó. Luego apresaron a unos comunistas, pero como yo no soy comunista tampoco me importó. Ahora me llevan a mí, pero ya es demasiado tarde”

BERTOLD BRECHT

Y tú, que sueñas mundos mejores. Soñar también es un valor.

Cuando soñamos, pensamos que es más fácil conseguir el futuro.

Soñar es desear y el deseo nos aproxima a las metas.



Conquistar los valores nos va a permitir enfrentarnos a la sociedad con espíritu crítico y talante democrático.

El instituto, el colegio, también te ofrece la posibilidad de la amistad. De esto sabes mucho.

EJERCICIO: La importancia de los amigos

Elaborar una lista de la importancia de tener amigos. Podéis hacerlo a través de una LLUVIA DE IDEAS:

- Después de elaborar la lista, comprobar si están reflejadas las siguientes ideas:
 - Los amigos son un resorte afectivo que sirve como base de seguridad
 - Los amigos permiten la confianza y el compartir pequeños o grandes secretos
 - Los amigos permiten una comunicación fácil y fluida
 - Los amigos refuerzan los sentimientos de pertenencia al grupo
 - Los amigos facilitan el conocimiento de la propia identidad y el desarrollo de numerosas destrezas sociales, especialmente las referidas a la comunicación interpersonal
 - Los amigos ayudan al manejo del control emocional, el manejar los conflictos que surgen en la relación
 - Los amigos son o pueden ser un elemento compensador de las relaciones familiares
- En la amistad se da el desarrollo moral: JUSTICIA, LEALTAD, SOLIDARIDAD.
- Podríamos concluir diciendo: QUE UN AMIGO ES UN TESORO.

“La amistad es una experiencia de recíproca entrega. En la verdadera amistad no hay relación alguna de interés o finalidad. Se junta en la alegría y en la fatiga, en la fidelidad y la atención, en el escuchar y en el silencio, en la disponibilidad y en la compartición. Es un sentimiento noble y gratuito, porque las relaciones que engendran amor no conocen jamás el lenguaje del precio”

SUSANA TAMARO

Pero, ¿y estudiar y las notas?, ¿dónde lo dejo? Si es lo que estoy haciendo de forma más continua.

El equilibrio que te da la amistad, el deporte, aceptarte a ti mismo, tu cuerpo, quererte... Te ayudará a estudiar porque estarás relajado. Aunque no siempre, porque no siempre obtenemos los resultados que deseamos.

Los éxitos en el colegio son importantes para nuestra autoestima y para mejorar nuestra confianza básica, que son pilares básicos de nuestro buen aprendizaje y de nuestra salud mental. Es importante el hábito de estudio y es un valor que hay que desarrollar. **¿Pero si me suspenden?** Suspender no es un fracaso, es un tropezón con el que hay que convivir y hay que saber encajar y



superar. Es distinto tener un fracaso que ser un fracasado. No lo confundas. Se aprende de los errores. Los errores nos ayudan a crecer y a madurar.

Otra cosa que hay que aprender es resistir la frustración de no conseguirlo todo. Nunca se consigue todo y además no es necesario. Cuando no consigues en tus estudios lo que quieres examina tus metas para ver si sois realistas. Si la meta es posible y realista cambia de método de trabajo. Si las metas son inalcanzables, cámbialas. Hay que saber compaginar capacidad con esfuerzo. Si tienes problemas, pide ayuda, que te enseñen a estudiar, a organizarte.

Pedir ayuda y ofrecer ayuda son dos valores de la adolescencia a los que no se puede renunciar. Somos necesarios y necesitamos de los demás. La cooperación es necesaria para un funcionamiento correcto de la sociedad-

EJERCICIO: Modelo de adolescente sano

SPOT PUBLICITARIO

El que aprende a identificar sus emociones y sentimientos, las sabe aceptar.

El que valora y aprecia el cuerpo que tiene, y no lo expone a riesgos innecesarios.

El que tiene ganas de luchar y superarse, estudia, trabaja y participa en actividades que mejoran y enriquecen la sociedad

REELABORAR ESTE ANUNCIO.

¿Crees que la publicidad presenta modelos sociales que corresponden a un adolescente sano?

¿Cómo haríais vosotros un anuncio sobre la forma de ser y actuar un adolescente sano?

EJERCICIO: Sueña y desea

Reuníos en grupos de 4 ó 6 y contestad:

¿Qué pueden aportar los adolescentes hoy a la sociedad?

Haz una lista.

¿Qué puede aportar la sociedad hoy a los adolescentes?

Tú ¿con cuánto contribuyes a una nueva sociedad?

Después de hacer la síntesis, prepara con tus profesores y lo que has aprendido hasta aquí, y hacer una mesa redonda para tus compañeros/as del colegio o instituto sobre el PAPEL EN LA SOCIEDAD DE LOS ADOLESCENTES