

Para ti, Adita querida.

Lo primero que quiero que sepas es que vales mucho, no importa si no te lo han dicho o tú no te has percatado. Debes saber que cuando viniste a este planeta, te dejaron pruebas de que eres única y especial. Si lo dudas, pregúntate por qué para identificarte en tus documentos legales es tan importante tu huella dactilar. Pues sencillamente por que esa huella sólo tú la tienes; en toda la población del mundo, eres propietaria exclusiva de esas líneas que con su figura artística dicen que sólo tú puedes dibujarla.

Eso implica que algo muy especial debes de tener para que se hayan dado la molestia de hacerte esas hermosas rayas distribuidas tan especialmente.

Por lo tanto lo que es único, obligatoriamente, es especial. Así que sin importar lo que opinen los demás, comienza a agradecer y a cultivarte como pieza única.

Independientemente de si te sientes satisfecha con tu físico, recuerda que siempre podrás verte mejor cuando te quieras, te cuides y te convanzas del potencial que tienes.

Y es por ello que te invito a conocerte como persona, a conocerte como la adolescente y te mantengas observando tus cambios; te sorprenderás al ver cómo cambia tu cuerpo, tus emociones y tu manera de pensar. Eso, querida Adita, se llama desarrollo y para que puedas dar la bienvenida a esos cambios es necesario que te informes, que te eduques; yo te puedo guiar. Descubrirás que una vez tengas tu primera menstruación ya los chicos estarán en tu lista de asuntos de interés y tu cuerpo, además de menstruar periódicamente, te hará creer que estás enamorada con mucha frecuencia; sin embargo, es solo un proceso de tus hormonas. Tranquila, todo esto podemos manejarlo con la certeza de que estás viviendo un proceso natural y sólo debes aprender a conocerte y descubrir qué deseas para tu futuro, cómo sueñas que serás en unos años y, dentro de tus planes, deben estar el saberte capaz de ser mejor que tus padres, de alcanzar metas con tu compromiso y trabajo.

Busca aprender, estudia todo lo que puedas, en el mundo hay mucha gente trabajando para que cada vez puedas tener más oportunidades, ellos están buscando que tú y todas las niñas reciban la formación necesaria para tener más posibilidades de generar beneficios a ti y a tu entorno. Desde ahora, puedes ser la principal amiga de la mujer en la que te convertirás.

Esta tarea requiere compromiso y dedicación, pero las piezas únicas son tratadas con cuidados especiales. Desde ya, busca tus fortalezas, descubre que eres capaz de aprender y de transformarte para alcanzar sueños y metas, que tus oportunidades son tan visibles como tu disposición a alcanzarlas y, sobre todo, comprométete a ser rebelde con las opciones de ser una más que repite la historia de abandonarse a lo primero que surja en el camino.

Tú puedes hacer un plan de vida desde muy pequeña, solo necesitas conocer las rutas y decidirte a seguirlas. Estudia hasta alcanzar el bachillerato completo, descubre y aprende cómo funciona tu menstruación, esta atenta a tus momentos de fertilidad que te activan sexualmente, entiende y maneja tus cambios físicos y psicológicos derivados del ciclo menstrual o regla. Cuídate en tu actividad sexual, es el camino más fácil para

desviarte de una vida asertiva. Tanto el embarazo adolescente como las infecciones de transmisión sexual pueden sacarte de un camino deseado.

Busca ayuda de calidad, busca ejemplos que te den referencias de que sí puedes hacer una vida armoniosa, productiva, independiente y feliz.

Cuídate, y diseñate como la obra de arte que eres.

Te quiero, un abrazo cerradito y muchos besos.

Ingrid García